

献立種類	1~2才			3~5才		
	エネルギー	たんぱく質	食塩	エネルギー	たんぱく質	食塩
平均栄養価	496kcal	18.6g	2.0g	529kcal	19.9g	2.2g
目標栄養価	480kcal	18.0g	1.8g	520kcal	20.0g	2.0g

旬をお知らせ♪「旬にゃん」旬の食材には色がついています。

日	曜日	行事	献立名	さいりょう			10時のおやつ	栄養素
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 骨や歯を強くするもの		
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	お茶・ヨーグルト・パン・ケーキ	3時のおやつ	1材料 - 蛋白質 食塩
1	火		ハヤシライス キャベツのサラダ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ,人参,しめじ,グリーンピース キャベツ,人参,コーン	精白米,サラダ油 白ごま,三温糖,サラダ油	牛乳・おやつ 牛乳 スイートポテト	546 kcal 17.6 g 1.5 g
2	水		ご飯 チャンプルー のり塩ポテト ほうれん草の味噌汁	豚肉,豆腐,玉子,花かつお 味噌	もやし,人参,玉ねぎ,いんげん 青のり ほうれん草,玉ねぎ	精白米 サラダ油,三温糖 しょう油,サラダ油	牛乳・おやつ 牛乳 きなこマフィン	655 kcal 26.1 g 1.7 g
4	金		ご飯 肉団子の酢豚風 チンゲン菜のごま和え たまごスープ	ミートボール 玉子	玉ねぎ,人参,ピーマン,たけのこ,しいたけ チンゲン菜,もやし,人参 ねぎ	精白米 サラダ油,三温糖,片栗粉 白ごま,三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 チヂミ	516 kcal 17.2 g 2.4 g
5	土		イタリアンスパゲティ ブロッコリーのサラダ コーンスープ	フランクフルト	玉ねぎ,人参,ピーマン ブロッコリー,人参,コーン コーン,ねぎ	スパゲッティ 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 サブレ	425 kcal 15.5 g 3.6 g
7	月		ご飯 きのこチーズオムレツ レタスのきゅうりのサラダ じゃがいものスープ	玉子,チーズ,牛乳	しめじ,玉ねぎ,人参,ほうれん草 レタス,きゅうり,人参,コーン ねぎ	精白米 サラダ油 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 りんご蒸しパン	514 kcal 20.2 g 2.2 g
8	火		さといもご飯 さけの幽庵焼き 小松菜のお浸し 豚汁	さけ うすあげ,豚肉,味噌	ゆず 小松菜,もやし,人参 玉ねぎ,人参,ねぎ	精白米,里芋 サラダ油 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 ピザトースト	462 kcal 25.2 g 2.6 g
9	水		ご飯 チキンカツ ブロッコリーのおかかサラダ 白菜の味噌汁	鶏肉 花かつお 味噌	ブロッコリー,人参,コーン 白菜,ねぎ	精白米 小麦粉,パン粉,サラダ油 サラダ油,三温糖	牛乳・おやつ お茶 いちごフルーチェ	541 kcal 24.5 g 1.7 g
10	木		ぎつねうどん 切干大根のごま酢和え フライドおさつ 果物 (オレンジ)	うすあげ	人参,わかめ,ねぎ 切干大根,きゅうり,人参 オレンジ	うどん 白ごま,三温糖,ごま油 しょう油,サラダ油	牛乳・おやつ お茶 ゆかりおにぎり 食べるにぼし	506 kcal 12.4 g 3.2 g
11	金		ご飯 ハンバーグ スパサラダ コンソメスープ	合ミンチ,玉子,牛乳	玉ねぎ きゅうり,コーン,人参 キャベツ,玉ねぎ,人参	精白米 パン粉 スパゲッティ,マヨネーズ	牛乳・おやつ 牛乳 もも寒天	604 kcal 24.7 g 2.1 g
12	土		豚肉のしょうが焼き丼 小松菜のごま和え 大根の味噌汁	豚肉 味噌	しょうが,玉ねぎ,人参,ピーマン 小松菜,もやし,人参 大根,ねぎ	精白米,三温糖 白ごま,三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 いもけんぴ	521 kcal 22.8 g 1.7 g
14	月		ご飯 肉じゃが ほうれん草ときのこの和え物 豆腐の味噌汁	牛肉 豆腐,味噌	糸こんにゃく,人参,玉ねぎ,グリーンピース ほうれん草,人参,えのき わかめ,ねぎ	精白米 しょう油,サラダ油,三温糖 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 もちもちチーズパン	491 kcal 17.9 g 1.9 g
15	火		ご飯 チャプチェ ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ	豚肉	玉ねぎ,人参,ピーマン ごぼう,きゅうり,人参 チンゲン菜,玉ねぎ	精白米 春雨,白ごま,ごま油,三温糖 マヨネーズ	牛乳・おやつ 牛乳 ふのラスク	604 kcal 18.3 g 1.5 g
16	水	お誕生日会	ふりかけご飯 鶏のカレー風味からあげ たこさんウィンナー ミートボール ブロッコリーのごま和え オニオンスープ ミニゼリー	鶏肉 ウィンナー ミートボール	しょうが,にんにく ブロッコリー,コーン,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 片栗粉,サラダ油 白ごま,三温糖	牛乳・おやつ りんごジュース さつまいものケーキ	613 kcal 22.7 g 3.9 g
17	木		ロールパン クリームシチュー エリンギとベーコンのサラダ 果物 (りんご)	鶏肉,牛乳 ベーコン	玉ねぎ,人参,ブロッコリー エリンギ,レタス,人参 りんご	バターロール 三温糖,サラダ油	牛乳・おやつ お茶 ご飯せんべい	478 kcal 16.2 g 2.4 g
18	金	みんなでクッキング	ご飯 さわらの西京焼き 小松菜のおかか和え なめこ汁	さわら,味噌 花かつお	小松菜,人参,もやし なめこ,わかめ,ねぎ	精白米 三温糖 三温糖	牛乳・おやつ お茶 さつまいも汁	365 kcal 16.2 g 2.1 g
19	土		マーボー丼 きゅうりの酢の物 ビーフンスープ	豆腐,合ミンチ,味噌	ねぎ,玉ねぎ,人参 きゅうり,人参,わかめ ニラ	精白米,三温糖,サラダ油 白ごま,ごま油,三温糖 ビーフン	牛乳・おやつ 牛乳 せんべい	570 kcal 21.1 g 2.1 g
21	月		中華丼 春雨サラダ ニラもやしスープ	豚肉,うずらたまご	しょうが,人参,白菜,チンゲン菜,玉ねぎ,しいたけ きゅうり,人参,コーン もやし,ニラ	精白米,片栗粉,ごま油 春雨,白ごま,三温糖,ごま油	牛乳・おやつ 牛乳 チーズ蒸しパン	570 kcal 20.8 g 1.5 g
22	火		ご飯 白身魚の竜田揚げ コールスローサラダ れんこんの味噌汁	ホキ (白身魚) 味噌	にんにく,しょうが キャベツ,人参,コーン れんこん,ねぎ	精白米 片栗粉,サラダ油 三温糖,マヨネーズ	牛乳・おやつ 牛乳 フルーツ白玉	435 kcal 14.5 g 1.5 g
24	木		ご飯 鶏と大根の照り煮 きゅうりとオクラの和え物 お麩の味噌汁	鶏肉 味噌	大根,人参,いんげん,しょうが きゅうり,オクラ,人参 わかめ,ねぎ	精白米 三温糖,片栗粉 白ごま,三温糖 切り麩	牛乳・おやつ 牛乳 豆腐ドーナツ	510 kcal 20.2 g 1.8 g
25	金		カレーライス ブロッコリーのサラダ 果物 (バナナ)	豚肉 ツナ	人参,玉ねぎ ブロッコリー,コーン,人参 バナナ	精白米,しょう油,サラダ油 三温糖,サラダ油	牛乳・おやつ 牛乳 ポップコーン	515 kcal 17.2 g 1 g
26	土		焼肉丼 ポテトサラダ そうめんの味噌汁	牛肉 味噌	もやし,ピーマン,玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが 人参,きゅうり,コーン ねぎ	精白米,三温糖,サラダ油 しょう油,マヨネーズ そうめん	牛乳・おやつ 牛乳 ビスケット	593 kcal 19.1 g 2 g
28	月		ミートスパゲティ 大根の味噌サラダ かぼちゃのポタージュスープ	合ミンチ 味噌 牛乳	む玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,トマト 大根,きゅうり,人参 南瓜,パセリ	スパゲッティ 白ごま,三温糖	牛乳・おやつ お茶 昆布おにぎり	594 kcal 21.8 g 3.9 g
29	火		ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草の海苔和え きのこの味噌汁	牛肉,豆腐 味噌	糸こんにゃく,白菜,玉ねぎ,人参 ほうれん草,人参,もやし,きざみのり えのき,わかめ,ねぎ	精白米 切り麩,三温糖,サラダ油 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 ココアサンド	493 kcal 19.3 g 2.2 g
30	水		さげチャーハン 鶏のごまからあげ きゅうりの中華風サラダ レタスのスープ	さげ 鶏肉	人参,コーン,グリーンピース,玉ねぎ しょうが,にんにく きゅうり,人参,もやし レタス,玉ねぎ	精白米,ごま油 白ごま,黒ごま,片栗粉,サラダ油 白ごま,三温糖,ごま油	牛乳・おやつ 牛乳 プリン	573 kcal 25.2 g 2.4 g

●都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。●1歳児・2歳児の10時のおやつは牛乳・おやつです。●3・4・5歳児は10時のおやつはありません。

風邪予防にバランスのよい食事を!

風邪の原因は、寒さや冷えではなく、鼻やのどからウイルスがはいることから起こることがほとんどです。ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン・ミネラルを十分にとりバランスのよく食べましょう。

ビタミンA・・・のどや鼻などの粘膜を保護します。
(ほうれん草、人参、南瓜などの緑黄色野菜、卵、牛乳、チーズなどに含まれています。)

ビタミンC・・・ウイルスに対する免疫力を高めます。
(イチゴ、柿、ミカンなどの柑橘類などの果物、ブロッコリー、じゃがいも、さつまなどのイモ類などに含まれています。)

食事も大切ですが、手洗い・うがいの徹底することが重要です。その他には、部屋の換気をこまめに湿度に気を配りましょう。そして、睡眠を十分にとりましょう。

