

日	曜	1・2歳午前おやつ		昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
						エネルギー 脂質	タンパク質
1	土	牛乳	菓子	かしわうどん りんご	牛乳 お楽しみパン	504 Kcal 16.4 g	20.2 g
3	月	牛乳	菓子	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 もやしのナムル 白菜のスープ	牛乳 チーズトースト	658 Kcal 23.5 g	25.3 g
4	火	牛乳	菓子	ごはん ウイングの煮物 ごまあえ すまし汁	牛乳 ホットケーキ	651 Kcal 21.7 g	28.2 g
5	水	ラムネ		ドライカレー フレンチサラダ	牛乳 ざくざくクッキー	649 Kcal 26.6 g	18.5 g
6	木	牛乳	菓子	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根サラダ すまし汁	牛乳 塩焼きそば	539 Kcal 16.5 g	27.1 g
7	金	飲むヨーグルト		ごはん 肉団子の甘辛煮 きゅうりともやしの和風サラダ みそ汁	ミネストローネ	596 Kcal 23.7 g	24.3 g
8	土			【おゆうぎ会】			
10	月	牛乳	菓子	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き ほうれん草コーンソテー 人参スープ	牛乳 ブルーベリーサンド	641 Kcal 21.5 g	25.6 g
11	火	牛乳	菓子	米粉ロールパン チンゲン菜のクリームシチュー 和風ハムサラダ	チーズ ひじきおにぎり	568 Kcal 21.2 g	21.3 g
12	水	キャロットジュース	菓子	ごはん 和風あんかけハンバーグ 酢の物 すまし汁	牛乳かん リッツ	542 Kcal 16.8 g	20.4 g
13	木	牛乳	菓子	五目さつまごはん ぶり大根 ブロッコリーおかか和え みそ汁	りんごジュース もちもちドーナツ	628 Kcal 17 g	23.7 g
14	金	牛乳	菓子	ごはん 豚肉のブルコギ スティック野菜 若竹汁	牛乳 レーズンとクリームチーズの蒸しパン	598 Kcal 19 g	22.0 g
15	土	牛乳	菓子	かしわうどん りんご	牛乳 お楽しみパン	504 Kcal 16.4 g	20.2 g
17	月	牛乳	菓子	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 もやしのナムル 白菜のスープ	牛乳 アップルサンド	658 Kcal 23.5 g	25.3 g
18	火	牛乳	菓子	ごはん ウイングの煮物 ごまあえ すまし汁	牛乳 ホットケーキ	651 Kcal 21.7 g	28.2 g
19	水	ヨーグルト		【お誕生日会】ツナカレーピラフ タンドリーチキン しやしやし野菜サラダ トマトスープ み	牛乳 いちごケーキ	635 Kcal 29.6 g	24.2 g
20	木	牛乳	菓子	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根サラダ すまし汁	牛乳 塩焼きそば	539 Kcal 16.5 g	27.1 g
21	金	飲むヨーグルト		ごはん 肉団子の甘辛煮 きゅうりともやしの和風サラダ みそ汁	ミネストローネ	596 Kcal 23.7 g	24.3 g
22	土	牛乳	菓子	チキンピラフ コーンスープ りんご	牛乳 お楽しみパン	574 Kcal 19 g	20.3 g
25	火	牛乳	菓子	米粉ロールパン チンゲン菜のクリームシチュー 和風ハムサラダ	チーズ ひじきおにぎり	568 Kcal 21.2 g	21.3 g
26	水	キャロットジュース	菓子	ごはん 和風あんかけハンバーグ 酢の物 すまし汁	牛乳かん リッツ	542 Kcal 16.8 g	20.4 g
27	木	牛乳	菓子	五目さつまごはん ぶり大根 ブロッコリーおかか和え みそ汁	りんごジュース もちもちドーナツ	628 Kcal 17 g	23.7 g
28	金	牛乳	菓子	ごはん 豚肉のブルコギ スティック野菜 若竹汁	けんちんうどん	612 Kcal 14.1 g	25.9 g

かぜに負けない食生活

寒くて空気が乾燥する季節になりました。疲れていたり、睡眠不足や不規則な生活、食生活が乱れると風邪をひきやすくなります。栄養と休養をしっかりととりましょう。今月は、風邪予防に重要な栄養素についてご紹介します。

たんぱく質

免疫力を保ちます。

肉 魚 卵 豆腐 乳製品 など

ビタミンA

鼻やのどの粘膜を守ります

ほうれん草 にんじん かぼちゃ 小松菜 など

ビタミンC

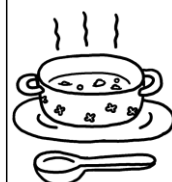
抵抗力を高めます

ブロッコリー 柿 みかん など



<12月11日、25日のメニュー>

●ビタミンAたっぷり 具だくさん チンゲン菜のクリームシチュー●



具材：人参、チンゲン菜(ビタミンAの多い食材)
鶏肉、玉ねぎ、ベーコン、じゃがいも

(保育園ではシチューのルーは手作りしています。)

★かぼちゃのシチューやほうれん草のシチューもビタミンAたっぷりです。ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか？

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	土	牛乳 菓子	青菜うどん りんご	牛乳 シュガーバタートースト 鶏肉と野菜のスープ
3	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のトマトソース煮 もやしのナムル 白菜スープ	牛乳 チーズトースト
4	火	牛乳 菓子	軟飯 ウイングの煮物 ごまあえ すまし汁	牛乳 ホットケーキ 鶏肉と野菜のスープ
5	水	牛乳 菓子	トマトのお粥 コーンサラダ キャベツのスープ	牛乳 ざくざくクッキー 豚肉と野菜のスープ
6	木	牛乳 菓子	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大根サラダ すまし汁	牛乳 焼うどん 味噌汁
7	金	飲むヨーグルト	軟飯 肉団子のスープ煮 きゅうりともやしの和風サラダ みそ汁	牛乳 軟飯 ミネストローネ
8	土		【おゆうぎ会】	
10	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草のソテー 人参スープ	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ
11	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン チンゲン菜のクリームシチュー 和風ハムサラダ	牛乳 ひじきおにぎり みそ汁
12	水	キャロットジュース	軟飯 和風あんかけハンバーグ 酢の物 酢の物	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
13	木	牛乳 菓子	鶏ご飯 ぶり大根 ブロッコリーおかか和え みそ汁	牛乳 もちもちドーナツ 鶏肉と野菜のスープ
14	金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 スティック野菜 若竹汁	牛乳 レーズンとクリームチーズの蒸しパン 豚肉と野菜のスープ
15	土	牛乳 菓子	青菜うどん りんご	牛乳 シュガーバタートースト 鶏肉と野菜のスープ
17	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のトマトソース煮 もやしのナムル 白菜スープ	牛乳 アップルサンド 野菜のスープ
18	火	牛乳 菓子	軟飯 ウイングの煮物 ごまあえ すまし汁	牛乳 ホットケーキ 鶏肉と野菜のスープ
19	水	ヨーグルト	ピラフ タンドリーチキン しゃきしゃき野菜サラダ トマトスープ みかん	牛乳 いちごケーキ 野菜のスープ
20	木	牛乳 菓子	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大根サラダ すまし汁	牛乳 軟飯 ミネストローネ
21	金	飲むヨーグルト	軟飯 肉団子のスープ煮 きゅうりともやしの和風サラダ みそ汁	牛乳 ジャムサンド 豚肉と野菜のスープ
22	土	牛乳 菓子	チキンピラフ コンスープ りんご	牛乳 ツナトースト 鶏肉と野菜のポトフ
25	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン チンゲン菜のクリームシチュー 和風ハムサラダ	牛乳 ひじきおにぎり みそ汁
26	水	キャロットジュース	軟飯 和風あんかけハンバーグ 酢の物 酢の物	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
27	木	牛乳 菓子	鶏ご飯 ぶり大根 ブロッコリーおかか和え みそ汁	牛乳 もちもちドーナツ 鶏肉と野菜のスープ
28	金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 スティック野菜 若竹汁	けんちんうどん

かぜに負けない食生活

寒くて空気が乾燥する季節になりました。疲れていたり、睡眠不足や不規則な生活、食生活が乱れると風邪をひきやすくなります。栄養と休養をしっかりととりましょう。今月は、風邪予防に重要な栄養素についてご紹介します。

たんぱく質

免疫力を保ちます。

肉 魚 卵 豆腐 乳製品 など

ビタミンA

鼻やのどの粘膜を守ります

ほうれん草 にんじん かぼちゃ 小松菜 など

ビタミンC

抵抗力を高めます

ブロッコリー 柿 みかん など



<12月11日、25日のメニュー>

●ビタミンAたっぷり 貝だくさん チンゲン菜のクリームシチュー●



具材：人参、チンゲン菜(ビタミンAの多い食材)
鶏肉、玉ねぎ、ベーコン、じゃがいも

(保育園ではシチューのルーは手作りしています。)

★かぼちゃのシチューやほうれん草のシチューもビタミンAたっぷりでおすすめてです。ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか？

平成30年



献立表(9~11か月頃) おぎのご保育園

日	曜	午前食	午後食
1	木	青菜うどん りんご	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
3	月	全がゆ 鶏肉のトマトソース煮 もやしのナムル 白菜スープ	食パン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
4	火	全がゆ 鶏肉と野菜のくず煮 野菜の柔らか煮 すまし汁	ホットケーキ牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
5	水	トマトのお粥 フレンチサラダ キャベツのスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
6	木	全粥 鮭の味噌煮 大根サラダ すまし汁	焼うどん 味噌汁 ミルク
7	金	全粥 肉団子の崩し煮 きゅうりともやしの和風サラダ みそ汁	全粥 ミネストローネ ミルク
8	土	【おゆうぎ会】	
10	月	全粥 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草のソテー 人参スープ	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
11	火	米粉ロールパン牛乳浸し チンゲン菜のクリームシチュー 和風サラダ	人参がゆ みそ汁 ミルク
12	水	全粥 和風あんかけハンバーグ 酢の物 すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
13	木	鶏がゆ ぶり大根 ブロッコリーおかか和え みそ汁	全がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
14	金	全粥 豚肉と玉ねぎの炒め煮 スティック野菜 すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
15	土	青菜うどん りんご	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
17	月	全がゆ 鶏肉のトマトソース煮 もやしのナムル 白菜スープ	食パン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
18	火	全がゆ 鶏肉と野菜のくず煮 野菜の柔らか煮 すまし汁	ホットケーキ牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
19	水	キャロットリゾット 鶏肉のオニオンソース煮 しゃきしゃき野菜サラダ トマトスープ	たまごぞうすい 野菜のスープ ミルク
20	木	全粥 鮭の味噌煮 大根サラダ すまし汁	焼うどん 味噌汁 ミルク
21	金	全粥 肉団子の崩し煮 きゅうりともやしの和風サラダ みそ汁	全粥 ミネストローネ ミルク
22	土	人参がゆ オニオンスープ りんご	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
25	火	米粉ロールパン牛乳浸し チンゲン菜のクリームシチュー 和風サラダ	人参がゆ みそ汁 ミルク
26	水	全粥 和風あんかけハンバーグ 酢の物 すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
27	木	鶏がゆ ぶり大根 ブロッコリーおかか和え みそ汁	全がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
28	金	全粥 豚肉と玉ねぎの炒め煮 スティック野菜 すまし汁	けんちんうどん ミルク

かぜに負けない食生活

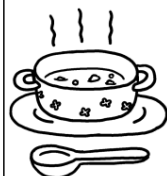
寒くて空気が乾燥する季節になりました。疲れていたり、睡眠不足や不規則な生活、食生活が乱れると風邪をひきやすくなります。栄養と休養をしっかりととりましょう。今月は、風邪予防に重要な栄養素についてご紹介します。

- たんぱく質** 免疫力を保ちます。
肉 魚 卵 豆腐 乳製品 など
- ビタミンA** 鼻やのどの粘膜を守ります
ほうれん草 にんじん かぼちゃ 小松菜 など
- ビタミンC** 抵抗力を高めます
ブロッコリー 柿 みかん など



<12月11日、25日のメニュー>

●ビタミンAたっぷり 具だくさん チンゲン菜のクリームシチュー●



具材：人参、チンゲン菜（ビタミンAの多い食材）
鶏肉、玉ねぎ、ベーコン、じゃがいも

（保育園ではシチューのルーは手作りしています。）

★かぼちゃのシチューやほうれん草のシチューもビタミンAたっぷりでおすすです。ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか？