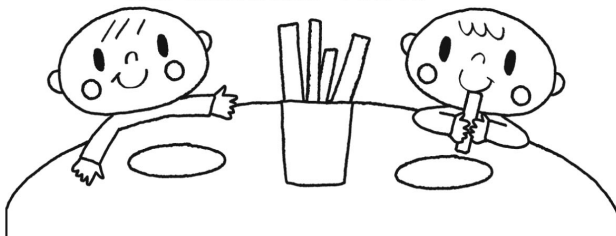


| 日<br>曜             | 献立名  | 材 料 名  |   |   | おやつ<br>午後<br>午前                     | 栄 養 価  |
|--------------------|--|--|---|---|-------------------------------------|--|
|                    |  | 熱や力になるもの   | 血や肉や骨になるもの  | 体の調子を整えるもの  |                                     |  |
| 1<br>土             | スパゲティミートソース<br>春雨スープ<br>いかサラダ<br>果物(バナナ)                 | 塩せんべい/マカロニ・スパゲティ/普通はるさめ(乾)/三温糖/サフラワー油/ごま油/水稲穀粒(精白米)/白ごま(いり)      | 豚ひき肉/ベーコン/いかくん製/★牛乳/塩昆布/刻みのり                                    | にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/トマト缶詰(ホール)/きゅうり/セロリー/バナナ                      | 牛乳<br>◆塩昆布おにぎり<br>麦茶<br>せんべい        | 1杯 - 491 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂 質 13.6 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 3<br>月             | 白パン<br>白菜のポタージュ<br>タンドリーサーモン<br>スパゲティサラダ<br>果物(みかん)      | こぶたオレンジゼリー/白パン/薄力粉/有塩バター/マカロニ・スパゲティ/豆腐ドーナツ                       | ベーコン/★牛乳1L/しろさけ/★明治ブルガリアヨーグルト/ロースハム/★牛乳                         | はくさい/玉葱/にんにく/パセリ/にんにく(りん茎)/きゅうり/温州蜜柑(普通、生)                      | 牛乳<br>豆腐ドーナツ<br>オレンジゼリー             | 1杯 - 472 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂 質 19.6 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 4<br>火             | ふりかけ御飯<br>すまし汁(わかめ・麩)<br>秋刀魚の煮付け<br>ほうれん草のナムル<br>果物(りんご) | さつまいも/水稲穀粒(精白米)/ふりかけ/花麩/三温糖/ごま油/白ごま(いり)/サンドイッチ食パン                | 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かつお加工品(かつお節)/さんま/焼きのり/★牛乳/★たまご                    | しょうが/ほうれん草/ブロッコリー/もやし/にんじん/りんご                                  | 牛乳<br>◆たまごサンド<br>麦茶<br>☆ふかし芋        | 1杯 - 485 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂 質 16.2 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 5<br>水             | わかめ御飯<br>石狩汁<br>鶏スティックの煮付け<br>コーンサラダ<br>果物(みかん)          | 水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/糸こんにゃく/三温糖/とうもろこし缶詰(ホール)/さつまいも/サラダ油              | わかめご飯の素/しろさけ/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★牛乳                       | バナナ/にんじん/だいいこん/ねぎ/はくさい/しょうが/にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/温州蜜柑(普通、生)      | 牛乳<br>◆さつま芋スティック<br>麦茶<br>果物(バナナ)   | 1杯 - 494 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂 質 15.1 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 6<br>木             | カレーうどん<br>チキンカツ<br>温サラダ<br>果物(バナナ)                       | うどん(ゆで)/薄力粉/パン粉(乾燥)/サフラワー油/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)/三温糖                   | ★明治十勝ヨーグルト/豚小間/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/魚肉ソーセージ/干ひじき(水ひき)/甘塩鮭                | にんじん/玉葱/ほうれん草/西洋かぼちゃ/★えだまめ(冷凍)/バナナ                              | 牛乳<br>◆ひじきと鮭のおにぎり<br>ヨーグルト          | 1杯 - 492 kcal<br>たんぱく質 17.1 g<br>脂 質 13.6 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 7<br>金             | 焼き鳥丼<br>味噌汁(じゃが芋・玉葱)<br>春雨サラダ<br>果物(みかん)                 | カルシウムウエハース/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/普通はるさめ(乾)/三温糖/サフラワー油/ごま油/チョコ抜きパン      | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)/刻みのり/かたくちいわし(煮干し)/ロースハム/★牛乳                         | 玉葱/きゅうり/にんにく/温州蜜柑(普通、生)   | 牛乳<br>ミルクパン(チョコ)<br>麦茶<br>ウエハース     | 1杯 - 496 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂 質 15.9 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 8<br>土             | <b>お遊戯会</b><br>パン・りんごジュース・みかんを配ります                       |  |   |   |                                     |  |
| 10<br>月            | 黒米さつま芋ご飯<br>豆乳味噌汁<br>鮭の西京焼き<br>大根とツナの煮付け<br>果物(みかん)      | こぶたピーチゼリー/水稲穀粒(精白米)/黒米/さつまいも/白ごま(いり)/三温糖/薄力粉/無塩バター/グラニュー糖        | 絹ごし豆腐/油揚げ/豆乳/かたくちいわし(煮干し)/しろさけ/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/★牛乳/★たまご/大豆(国産、ゆで) | はくさい/にんじん/だいいこん/温州蜜柑(普通、生)                                      | 牛乳<br>◆黒豆ケーキ<br>ピーチゼリー              | 1杯 - 558 kcal<br>たんぱく質 23.0 g<br>脂 質 16.7 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 11<br>火            | 御飯<br>中華風コーンスープ<br>八宝菜<br>パンキンサラダ<br>果物(りんご)             | 水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(クリーム)/かたくちいわし/ごま油/薄力粉/三温糖/はちみつ/さつまいも          | 鶏若鶏肉ひき肉/豚小間/むき海老/ロールいか/★うずら卵(水煮缶詰)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/★たまご           | ブルー(乾)/ねぎ/はくさい/にんじん/たけのこ(ゆで)/生しいたけ(菌床栽培、生)/きくらげ(乾)/西洋かぼちゃ/きゅうり/ | 麦茶<br>◆どらやき(さつま芋)<br>ブルー            | 1杯 - 501 kcal<br>たんぱく質 14.6 g<br>脂 質 11.6 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 12<br>水            | スープスパゲティ<br>オニオンスープ<br>わかめとじゃこのサラダ<br>果物(バナナ)            | じゃがいも/マカロニ・スパゲティ/とうもろこし缶詰(クリーム)/三温糖/サフラワー油/ごま油/水稲穀粒(精白米)/白ごま(いり) | ベーコン/★牛乳1L/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/ちりめんじゃこ/塩昆布                            | にんにく(りん茎)/玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/パセリ/きゅうり/ミニトマト/バナナ                | 麦茶<br>◆塩昆布と天かすにぎり<br>☆ゆでじゃがいも       | 1杯 - 396 kcal<br>たんぱく質 10.2 g<br>脂 質 11.2 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 13<br>木            | 吹き寄せご飯<br>すまし汁(わかめ・手毬麩)<br>鱈の照り焼き<br>切干大根の煮付け<br>果物(りんご) | 水稲穀粒(精白米)/ぎんなん(ゆで)/手まり麩/三温糖/じゃがいも/薄力粉/パン粉(乾燥)/サフラワー油             | ★鉄分ヨーグルト/油揚げ/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かつお加工品(かつお節)/ぶり/鶏若鶏肉ひき肉/★牛乳/しらす干し(微) | にんじん/ほんしめじ/しょうが/切干しいこん/りんご/玉葱                                   | 牛乳<br>◆しらすコロッケ<br>鉄分ヨーグルト           | 1杯 - 505 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂 質 17.4 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 14<br>金            | パンズパン<br>ミネストローネスープ<br>白身フライ<br>ポイルサラダ<br>果物(みかん)        | パンズパン/じゃがいも/有塩バター/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/水稲穀粒(精白米)/ごま油/ごま(いり)          | ベーコン/めかじき/★牛乳/豚ひき肉/★たまご   | バナナ/キャベツ/玉葱/にんじん/セロリー/パセリ/温州蜜柑(普通、生)                            | 牛乳<br>◆ビビンバ風おにぎり<br>麦茶<br>果物(バナナ)   | 1杯 - 485 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂 質 17.8 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| 15<br>土            | 麻婆丼<br>すまし汁(白菜・花麩)<br>海藻サラダ<br>果物(バナナ)                   | 塩せんべい/水稲穀粒(精白米)/ごま油/三温糖/かたくちいわし/花麩/サラダ油/食パン(市販品)                 | 木綿豆腐/豚ひき肉/かつお加工品(かつお節)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かに風味かまぼこ/★牛乳/★クリームチーズ      | 玉葱/ねぎ/にんじん/にんにく/にんにく(りん茎)/しょうが/はくさい/きゅうり/バナナ                    | 牛乳<br>◆クリームチーズサンド<br>麦茶<br>せんべい     | 1杯 - 568 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 15.2 g<br>食塩相当量 2.7 g |
| 17<br>月            | カレーライス<br>わかめスープ<br>白菜とハムのサラダ<br>果物(みかん)                 | こぶたグレープゼリー/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/かたくちいわし/薄力粉/サフラワー油                    | 豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/ロースハム/まだこ(ゆで)/かつお加工品(かつお節)/あおのり               | にんじん/玉葱/ねぎ/はくさい/温州蜜柑(普通、生)/キャベツ                                 | 麦茶<br>◆たこボール<br>グレープゼリー             | 1杯 - 496 kcal<br>たんぱく質 11.4 g<br>脂 質 14.1 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| 18<br>火            | ハリハリ御飯<br>白菜と鶏団子のスープ<br>鶏肉の唐揚げ<br>Pコロのごま味噌和え<br>果物(りんご)  | マカロニ/三温糖/水稲穀粒(精白米)/かたくちいわし/ごま油/サフラワー油/ごま(いり)/食パン(市販品)            | きな粉(大豆)/刻み昆布/ちりめんじゃこ/鶏若鶏肉ひき肉/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/豆乳/豚ひき肉/★パルメザンチーズ      | 切干しいこん/にんじん/あさつき/しょうが/はくさい/キャベツ/ブロッコリー/りんご/玉葱/にんにく(りん茎)         | 豆乳<br>◆ホットオープンサンド<br>麦茶<br>☆マカロニきな粉 | 1杯 - 485 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂 質 15.7 g<br>食塩相当量 1.3 g |
| (★印はアレルギー除去対象食品です) |  |  |   |   | エネルギー<br>495 kcal                   | たんぱく質<br>17.8 g  |
| 月 平均 栄 養 価         |  |  |   |   | 脂 質<br>16.0 g                       | 食塩相当量<br>1.9 g   |

| 日<br>曜  | 献立名  | 材 料 名   |  |   | おやつ<br>午後<br>午前                           | 栄 養 価  |
|---------|--|---|--|---|---|--|
|         |  | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨になるもの   | 体の調子を整えるもの  |   |  |
| 19<br>水 | クリスマスメニュー  |   |  | りんごジュース<br>◆パフェ   | 1食時 - 631 kcal<br>たんぱく質 20.1 g            |  |
| 20<br>木 | 五分つき米<br>味噌汁(豆腐・油揚げ)<br>筑前煮<br>春雨サラダ<br>果物(バナナ)              | 水稲穀粒(半つき米) / さといも / 板こんにゃく / 三温糖 / サラダ油 / 普通はるさめ(乾) / コーンスナック       | ★ヨーグルト / 絹ごし豆腐 / 油揚げ / かたくちいわし(煮干し) / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ロースハム / ★牛乳              | にんじん / ごぼう / れんこん / 干し椎茸 / グリンピース(冷凍) / きゅうり / バナナ        | ブルーイン乳酸飲料<br>ビスケット<br>牛乳<br>◆スピン<br>ヨーグルト | 1食時 - 511 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 21.7 g<br>食塩相当量 1.8 g<br>脂 質 17.3 g<br>食塩相当量 2.0 g                                   |
| 21<br>金 | けんちん汁<br>鶏肉の照焼き<br>かぼちゃの含煮<br>果物(みかん)                        | プリン / さといも / 糸こんにゃく / うどん(ゆで) / 三温糖 / メープルロールパン                     | 豚小間 / 木綿豆腐 / 油揚げ / かたくちいわし(煮干し) / 鶏若鶏肉モモ(皮付き)                                | にんじん / だいこん / ねぎ / ごぼう / 日本かぼちゃ / 温州蜜柑(普通、生)              | 麦茶<br>メープルロールパン<br>プリン                    | 1食時 - 427 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂 質 12.7 g<br>食塩相当量 2.1 g  |
| 22<br>土 | スパゲティーナポリタン<br>レタススープ<br>キャベツの塩昆布和え<br>果物(バナナ)               | ハードビスケット / スパゲティ / サフラワール / ごま油 / 水稲穀粒(精白米)                         | ★牛乳 / ウィンナー / ★たまご / 塩昆布 / わかめご飯の素   | 玉葱 / 青ピーマン / にんにく(りん茎) / レタス / ブラックペパー / もやし / はくさい / バナナ | 牛乳<br>◆わかめおにぎり<br>牛乳<br>ビスケット             | 1食時 - 471 kcal<br>たんぱく質 15.1 g<br>脂 質 14.3 g<br>食塩相当量 1.0 g  |
| 25<br>火 | ソフトフランスパン<br>白菜とベーコンのスープ<br>ハニーレモンチキン<br>イタリアンサラダ<br>果物(バナナ) | ソフトフランスパン / 有塩バター / はちみつ / 三温糖 / サフラワール / 薄力粉 / 上白糖 / 粉糖            | ★キャンディチーズ / ベーコン / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ロースハム / ★サラダチーズ                             | はくさい / 玉葱 / レモン(果汁、生) / きゅうり / バナナ                        | 麦茶<br>◆スノーボール<br>麦茶<br>チーズ<br>麦茶<br>ケーキ   | 1食時 - 492 kcal<br>たんぱく質 14.4 g<br>脂 質 24.2 g<br>食塩相当量 2.3 g<br>1食時 - 475 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂 質 14.5 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| 26<br>水 | 赤飯<br>味噌汁(玉葱・しめじ)<br>カジキのお好み焼き風<br>マカロニサラダ<br>果物(苺)          | 塩せんべい / もち米 / 黒ごま(いり) / さといも / マカロニ / ショートケーキ                       | ささげ(乾) / わかめ / かたくちいわし(煮干し) / めかじき / かつお加工品(かつお節) / あおのり / ロースハム             | ほんしめじ / きゅうり / いちご  | 麦茶<br>せんべい<br>牛乳<br>メロンパン                 | 1食時 - 514 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂 質 19.3 g<br>食塩相当量 2.2 g  |
| 27<br>木 | 炊き込みご飯<br>味噌汁(厚揚げ・白菜)<br>鯖のみそ煮<br>ほうれん草かにかまサラダ<br>果物(りんご)    | プレミックス粉(ホットケーキ用) / 水稲穀粒(精白米) / 三温糖 / 黒ごま(いり) / メロンパン                | 鶏小間 / 油揚げ / 刻みのり / 生揚げ / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / かたくちいわし(煮干し) / まさば / かに風味かまぼこ / ★牛乳 | にんじん / ほんしめじ / しょうが / ほうれん草 / りんご                         | 麦茶<br>☆ホットケーキ<br>ぶどうジュース<br>焼きカレーパン       | 1食時 - 492 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂 質 20.1 g<br>食塩相当量 2.4 g  |
| 28<br>金 | 磯うどん<br>チキンフレイク焼き<br>さつまいもサラダ<br>果物(バナナ)                     | うどん(ゆで) / 三温糖 / パン粉(半生) / コーンフレイク / さつまいも / とうもろこし缶詰(ホール) / 焼きカレーパン | ★キャンディチーズ / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 豚小間 / かたくちいわし(煮干し) / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ★パルメザンチーズ     | にんじん / 玉葱 / 干し椎茸 / ねぎ / きゅうり / バナナ / アンパンマンぶどうとりん         | 麦茶<br>チーズ                                 | 1食時 - 492 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂 質 20.1 g<br>食塩相当量 2.4 g  |

### 与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリコリ」「バリポリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。



### おやつのおすすめ

おやつは食事とれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。

#### おやつので例

- 米……おじや、チーズおにぎりなど
- パン……サンドイッチ、ラスクなど
- 麺……焼きうどん、五目うどんなど
- イモ……蒸かしイモ、ジャガイモのお焼きなど
- 小麦粉……ホットケーキ、蒸しパンなど

