



日	曜	未満児おやつ	行事	副食	体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	おやつ	
1	月	牛乳 果物		高野豆腐のコロコロ煮 野菜のツナ和え	高野豆腐・牛乳 鶏肉・天平・ツナ缶 きな粉	じゃがいも・砂糖 片栗粉・黒砂糖	玉ねぎ・人参・いんげん キャベツ・きゅうり・ほうれん草	麦茶 牛乳もち	
2	火	牛乳 ハーベスト	体操教室	タイピーエン れんこんのきんぴら	豚肉・卵・牛乳 いりこ	春雨・ごま油・片栗粉 砂糖・糸コンニャク さつまいも・いりごま	白菜・玉ねぎ・人参・きくらげ レンコン	牛乳 ミックス かりんとう	
3	水	牛乳 クラッカー		ポークハヤシライス キャベツとロースハムのごまサラダ 果物	豚肉・牛乳 ロースハム・生クリーム	じゃがいも・マヨネーズ 砂糖・いりごま	玉ねぎ・人参・しめじ・なす キャベツ・オレンジジュース バナナ	牛乳 オレンジゼリー	
4	木	牛乳 せんべい		すき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え	牛肉・焼き豆腐・牛乳 卵・花かつお	糸コンニャク・小麦粉 バター・砂糖	白菜・玉ねぎ・人参・エノキ ネギ・きゅうり・キャベツ・もやし ほうれん草	牛乳 手作り マドレーヌ	
5	金	牛乳 ビスケット	英語教室	白身魚の青のりフライ スパゲッティーサラダ 白菜のみそ汁	魚・牛乳・卵 ツナ缶・いりこ・味噌 明太子	小麦粉・パン粉・油 スパゲッティー麺 マヨネーズ・食パン	キャベツ・きゅうり・人参 白菜・玉ねぎ・エノキ・小ねぎ	牛乳 明太・シュガー トースト	
6	土	牛乳 ベビーチーズ		焼きそば 海藻サラダ	豚肉・牛乳	焼きそば麺・砂糖 カステラ	キャベツ・きゅうり・人参 ピーマン・玉ねぎ・もやし トマト・ワカメ	牛乳 カステラ	
8	月	牛乳 果物		野菜の味噌炒め コロコロサラダ	豚肉・牛乳・味噌 チーズ・卵	マヨネーズ・じゃがいも 砂糖・小麦粉・黒砂糖 バター	キャベツ・きゅうり・ピーマン 玉ねぎ・人参・なす・しめじ 生姜・りんご	牛乳 手作り 黒糖ケーキ	
9	火	牛乳 クラッカー	体操教室	八宝菜 ひじき炒め煮	豚肉・牛乳・すり身 ヨーグルト	糸コンニャク・片栗粉 南関あげ・砂糖 ごま油	玉ねぎ・人参・白菜・チンゲン菜 ひじき・きくらげ・干し椎茸 りんご・バナナ・黄桃缶	麦茶 フルーツ ヨーグルト	
10	水	牛乳 せんべい		おでん風煮 ブロッコリーのごまネーズ和え 果物	鶏手羽元・牛乳 天平・絹厚揚げ	里芋・砂糖・ミックス粉 さつまいも・小麦粉 マヨネーズ・胡麻ドレ	大根・人参・だし昆布・きゅうり ブロッコリー・レンコン・りんご	牛乳 芋まんじゅう	
11	木	牛乳 ビスケット	誕生会	カツカレー (とんかつ) フレンチサラダ ヤクルト	牛乳・豚肉・卵 豚ヒレ肉・粉チーズ ヤクルト	じゃがいも・オリーブオイル 小麦粉・パン粉・バター 砂糖・油	人参・玉ねぎ・なす・キャベツ きゅうり・コーン缶・トマト	牛乳 手作り クッキー	
12	金	牛乳 ハーベスト	英語教室	麻婆豆腐 ミモザサラダ	牛ひき肉・豚ひき肉 牛乳・豆腐・赤味噌 卵・ちりめんじゃこ	片栗粉・ごま油・砂糖 メロンパン	人参・玉ねぎ・トマト・ワカメ なす・ニラ・干し椎茸・きゅうり ニンニク・生姜	牛乳 ミニめろんぱん	
13	土	牛乳 ギンビス アスパラガス		炒めビーフン ごぼうサラダ	豚肉・牛乳・ツナ缶	ビーフン・マヨネーズ せんべい	キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・きくらげ・ごぼう バナナ	牛乳 果物 せんべい	
15	月	牛乳 白い風船		肉じゃが きゅうりのごま酢和え 果物	豚肉・天平・牛乳 カニかま・粉チーズ	じゃがいも・いりごま 砂糖・糸コンニャク 小麦粉・マーガリン	玉ねぎ・人参・いんげん きゅうり・キャベツ・青のり バナナ	牛乳 手作り クラッカー	
16	火	牛乳 ビスケット	体操教室	魚のマヨネーズ焼き 野菜のごま和え 野菜スープ	魚・牛乳・粉チーズ	砂糖・ミックス粉 マヨネーズ・サンド用食パン いりごま・練りごま	キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ ほうれん草・エノキ・白菜 もやし・コーン缶・イチゴジャム	牛乳 ジャムサンド	
17	水	牛乳 クラッカー	避難訓練	豚肉の生姜焼き 野菜炒め もずく汁	豚肉・牛乳・豆腐 いりこ・味噌・チーズ	春雨・片栗粉・油揚げ じゃがいも・砂糖 マーガリン	人参・玉ねぎ・キャベツ・小ねぎ ピーマン・ニラ・小松菜・エノキ もずく・生姜	牛乳 じゃがいも もち	
18	木	牛乳 果物	移動図書 消毒 交通指導	豚汁 切干大根の炒め煮 納豆	豚肉・牛乳・絹厚揚げ 味噌・ちりめんじゃこ 納豆	里芋・砂糖・南関揚げ バター・マシュマロ フルグラ・コーンフレーク	ごぼう・人参・大根・白菜・ねぎ 切干大根・干し椎茸	牛乳 マシュマロバー	
19	金	牛乳 ビスケット	英語教室	ウインナーのキッシュ マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	ウインナー・牛乳 卵・豆腐・チーズ いりこ・味噌・生クリーム	砂糖・小麦粉 マカロニ・油揚げ マヨネーズ	生椎茸又はエリンギ・ピーマン 人参・玉ねぎ・エノキ・白菜・小ねぎ きゅうり・キャベツ・レーズン	牛乳 煮豆	
20	土	牛乳 せんべい		ちゃんぽん きゅうりの即席漬け	豚肉・牛乳 かまぼこ・ヨーグルト	ちゃんぽん麺・砂糖 ごま油・クラッカー	玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・ねぎ・きゅうり	ヨーグルト クラッカー	
22	月	牛乳 ビスコ		旨煮 トマトときゅうりのツナサラダ 果物	鶏肉・牛乳・天平 ツナ缶・卵	じゃがいも・糸コンニャク 砂糖・マヨネーズ 小麦粉	玉ねぎ・人参・大根・いんげん きゅうり・トマト・レタス・南瓜 バナナ	牛乳 手作り 丸ボーロ	
23	火	牛乳 ハーベスト		冬野菜のクリーム煮 厚揚げとしめじの含め煮	鶏肉・ベーコン・牛乳 絹厚揚げ・花かつお チーズ	ミックス粉・砂糖 小麦粉・バター	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・白菜 カリフラワー・しめじ・コーン缶 かぶ・りんご	牛乳 人参と チーズの蒸しパン	
24	水	牛乳 せんべい		魚の西京焼き 野菜のピーナッツ和え かきたま汁	魚・牛乳・米味噌 卵・バターピーナッツ	小麦粉・砂糖・片栗粉 さつまいも	きゅうり・キャベツ・人参・エノキ もやし・ほうれん草・小ねぎ 玉ねぎ・りんご	牛乳 ふかしいも	
25	木	牛乳 白い風船	クリスマス会	トナカイハンバーグ ポテトサラダ 玉ねぎの味噌汁 カップゼリー	牛ひき肉・豚ひき肉 牛乳・卵・豆腐 チーズ・いりこ・味噌	マヨネーズ・小麦粉 じゃがいも・砂糖 パン粉・バター・油揚げ	人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン缶 白菜・エノキ・小ねぎ・みかん缶 いちごなど	牛乳 クッキング クリスマスケーキ	
26	金	牛乳 クラッカー		炒り豆腐 しらすの酢の物	鶏肉・豆腐・牛乳 かまぼこ・しらす干し きな粉	砂糖・片栗粉 黒砂糖	キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参 小ねぎ・干し椎茸・トマト きゅうり・ワカメ	牛乳 黒糖わらび餅	
27	土	牛乳 ビスケット	保育納め	煮込みうどん もやしのナムル	鶏肉・牛乳・卵 竹輪	冷凍うどん・油あげ ごま油	白菜・玉ねぎ・人参・干し椎茸 ねぎ・きゅうり・もやし・キャベツ	牛乳 お菓子いろいろ	

*物資購入等の都合により変更になる場合があります。



～風邪を予防しましょう～

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風の予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、ビタミンA、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう♪