

令和4年

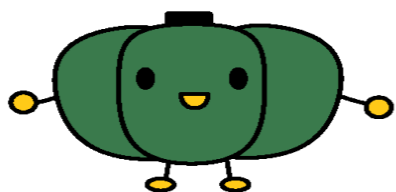
3歳未満児

日曜	朝のおやつ	昼食	おやつ	3色分類			
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)	
1 木	チーズ	ご飯 豆腐のつくねあんかけ みそ汁 ブロッコリーサラダ オレ	きなこサンド 牛乳	沖縄豆腐 ふたひき肉 卵 油揚げ みそ ツナ きなこ 牛乳	米 きび 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 食パン バター	にんじん ひじき 玉ねぎ ねぎ ブロッコリー オレンジ	
2 金	オレンジ	ご飯 豚肉の生姜焼き ワカメスープ ナムル バナナ	ビスケット 牛乳	豚肩ロース 牛乳	米 油 ごま ごま油 砂糖 ビスケット	オレンジ 玉ねぎ にんじん にら わかめ 長ねぎ 干しいたけ 小松菜 もやし きゅうり	
3 土	ビスコ	もずく丼 粉ふき芋 みそ汁 パイン缶	ホットケーキ 牛乳	ふたひき肉 みそ 卵 牛乳	ビスコ 米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも バター ホットケーキ ミックス いちごジャム	にんじん ピーマン コーン も ずく ほうれんそう しめじ パイ ン缶	
5 月	チーズ	ご飯 和風マーボー豆腐 みそ汁 ごぼうサラダ オレ	ごまスコーン 豆乳	絹ごし豆腐 ふたひき肉 鶏レ バー 油揚げ みそ 豆乳	米 油 片栗粉 ごま油 じゃが いも はるさめ マヨネーズ 砂 糖 ホットケーキミックス ごま	玉ねぎ ししいたけ ねぎ 大根 にんじん ごぼう オレンジ	
6 火	オレンジ	きつねうどん ふかし芋 花野菜のごま和え バナナ	おにぎり お茶	油揚げ なたと まぐろ	うどん さつま芋 砂糖 ごま 米 バター	オレンジ わかめ ねぎ ブロッ コリー カリフラワー(冷凍) に んじん バナナ コーン	
7 水	バナナ	ご飯 チキンのケチャップ煮 若竹汁 りんごサラダ みか	ミルクくずもち R-1のむヨーグルト	鶏もも肉 牛乳 R-1のむヨーグ ルト	米 大豆油 砂糖 マヨネーズ 片栗粉	バナナ たけのこ わかめ ね ぎ りんご きゅうり キャベツ にんじん レーズン みかん	
8 木	りんご	お弁当会		クッキー 牛乳	みそ 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 パ ター	りんご
9 金	せんべい	ご飯 鮭の香味揚げ そうめん汁 納豆和え りんご	ちんぴん 牛乳	鮭 納豆 ツナ 牛乳	Caせんべい 米 ごま 薄力粉 大豆油 そうめん 黒砂糖 砂 糖 油	あおのり ねぎ 小松菜 にんじ ん りんご	
10 土	クラッカー	カレーライス キャベツと人参 の甘酢和え みそ汁 モモ缶	アメリカンドック 牛乳	鶏もも 沖縄豆腐 みそ 牛乳 ウインナー(皮付)	天然酵母のクラッカー 米 じゃ がいも バター 砂糖 ホッ トケーキミックス	にんじん 玉ねぎ キャベツ わ かめ もも缶	
12 月	せんべい	ご飯 白身魚のレモンソース みそ汁 にんじんしりしり オレ	ココアバナナケーキ まめびよ	ホキ みそ まぐろ 豆乳 まめ びよ	Caせんべい 米 片栗粉 大豆 油 砂糖 ホットケーキミックス	レモン 小松菜 えのきたけ に んじん コーン オレンジ バナ ナ	
13 火	ビスケット	スパゲッティナポリタン ポテトフライ コーンスープ バ	おにぎり お茶	ベーコン チーズ 卵 ツナ み そ	ビスケット スパゲッティ 油 さ つまいも ごま 片栗粉 米 砂 糖	にんじん 玉ねぎ ピーマン し めじ コーン ねぎ バナナ 味 付けのり	
14 水	バナナ	ぎょうざ丼 なます ワカメスープ パイン缶	ピザパン ヨーグルジョイ	ふたひき肉 ベーコン チーズ	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 食パン 大豆油	バナナ キャベツ にら 大根 にんじん みかん缶 わかめ 長ねぎ 干しいたけ パイン缶	
15 木	チーズ	ご飯 豚肉と厚揚げの煮物 すまし汁 納豆みそ みかん	ヒラヤチー 牛乳	豚もも肉 厚揚げ ふたひき肉 納豆 麦みそ 削り節 卵 か つお 牛乳	米 油 砂糖 焼きふ 大豆油 薄力粉	大根 にんじん 玉ねぎ えの きたけ わかめ みかん にら	
16 金	クラッカー	ご飯 チキンから揚げ 春雨 スープ 切干大根サラダ りん	お誕生会 アンパンマンジュース	鶏もも肉 卵 ベーコン	天然酵母のクラッカー 米 片 栗粉 薄力粉 油 はるさめ ご ま油 砂糖 スポンジケーキ	にんじん 小松菜 コーン 切干 大根 キャベツ きゅうり りん ご	
17 土	せんべい	チャーハン 酢の物 ゆし豆 腐 みかん缶	いちごジャムサンド 牛乳	ふたひき肉 しらす干し ゆし豆 腐 みそ 牛乳	Caせんべい 米 ごま油 砂糖 食パン いちごジャム	玉ねぎ にんじん コーン グリ ンピース わかめ きゅうり ね ぎ みかん缶	
19 月	ビスコ	ご飯 肉じゃが みそ汁 ブロッコリーサラダ オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	豚肩ロース みそ ツナ 牛乳	ビスコ 米 じゃがいも しらす 油 砂糖 マヨネーズ 強力粉 黒砂糖	玉ねぎ にんじん グリンピース 大根 ねぎ しめじ ブロッ コリー オレンジ	
20 火	オレンジ	みそ煮込みうどん 磯辺揚げ スティック野菜 バナナ	おにぎり お茶	鶏もも 麦みそ ちくわ 卵 ツ ナ	うどん 砂糖 薄力粉 油 さつ ま芋 マヨネーズ 米	オレンジ 玉ねぎ にんじん グ リンピース あおのり きゅうり バナナ 味付けのり	
21 水	バナナ	ご飯 チキン照り焼き みそ 汁 キャベツの中華和え み	くずもち 牛乳	鶏もも肉 みそ ささみ きなこ 牛乳	米 砂糖 ごま油 くず粉 黒砂 糖	バナナ ほうれんそう しめじ ひじき キャベツ きゅうり に んじん みかん	
22 木	りんご	ご飯 魚の天ぷら ゆし豆腐 納豆和え みかん	シュガーラスク ヨーグルジョイ	ホキ 卵 ゆし豆腐 みそ 納豆 ツナ	米 薄力粉 油 食パン パ ター 砂糖	りんご ねぎ 小松菜 にんじん みかん	
23 金	チーズ	ご飯 ハンバーグ ホワイト スープ ほうれん草バター	クリスマスケーキ 完熟りんごジュース	ベーコン 牛乳	米 バター	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん コーン ほうれんそう パイン缶	
24 土	クラッカー	ご飯 豆腐と豚肉のみそ炒め みそ汁 芋きんとん モモ缶		沖縄豆腐 豚もも みそ	天然酵母のクラッカー 米 油 砂糖 ごま油 ふ さつま芋	長ねぎ ピーマン ししいたけ に んじん 小松菜 レーズン もも 缶	
26 月	チーズ	ご飯 鶏肉のみそマヨ炒め すまし汁 かぼちゃ天ぷら り	ごまサンド 牛乳	鶏もも 麦みそ 卵 牛乳	米 マヨネーズ 焼きふ 薄力 粉 油 食パン バター ごま 砂糖	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー えのきたけ わかめ かぼちゃ りんご	
27 火	りんご	沖縄そば ポテトフライ ごま 和え 柿	ジュシーおにぎり お茶	豚三枚肉 大丸かまぼこ	沖縄そば 砂糖 じゃがいも 油 ごま 米	りんご ねぎ 小松菜 にんじん かき ひじき にら	
28 水	せんべい	カレーライス 酢の物 みそ 汁 バナナ	マシュマロおこし R-1のむヨーグルト	鶏もも みそ R-1のむヨーグル ト	Caせんべい 米 じゃがいも バター 砂糖 マシュマロ コ ンフレーク	にんじん 玉ねぎ わかめ きゅ うり キャベツ えのきたけ バ ナナ	

※材料・行事・その他の都合により献立を変更することがあります。(作成者) 栄養士 橋田 知弥子

### カボチャ

カボチャのことわざ  
**「冬至にカボチャを食べるとかぜをひかない」**冬至の日にカボチャを食べ、ユズぶろに入ると「かぜをひかない」と言い伝えられています。カボチャはとても栄養があります。  
**「冬至南瓜に年取らせるな」**カボチャは冬至を過ぎるころにいたんでくるので、年内に食べきろうという教え。カボチャは栄養を損なわずに、冬至あたりまでは保存が効きます。



### 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

