

キッズ	食卓	3色食品群				おやつ	夕間食	3〜5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	
		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	おやつ				
1	日								
2	月	ご飯・じゃが芋・砂糖・油 カレー肉じゃが 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁 (かぼ・ワカメ)	牛乳・鶏肉・味噌・ 冷蔵ベヒーチーズ Ca+Fe	かぶ・きゅうり・グ リンピース・ワカ メ・蕪菜・玉ねぎ ・人参・白根	牛乳 白桃寒天 鉄分強化チーズ	おにぎり (おほか) 麦茶	515 kcal 192 g 19.2 g 73.3 g 1.6 g		
3	火	ご飯・じゃが芋・砂糖・油 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜と人参の炒め物 みそ汁 (焼豆・大根)	豆腐・豚肉・味噌・ 牛乳・きな粉	玉ねぎ・小松菜・人 参・大根・万能ねぎ	牛乳 マカロニきなこ	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	568 kcal 207 g 18.1 g 86.7 g 1.1 g		
4	水	ご飯 鮭のコーン焼き 鶏ささみとモヤシのおかか和え みそ汁 (かぼちゃ・ワカメ) フルーツ (バナナ)	ご飯・マヨネーズ・ りんごジャム・砂 糖・小麦粉・油	おから・花かつお 牛乳・鶏肉・鮭・味 噌	かぼちゃ・コーン・ チンゲン菜・バナ ナ・もやし・ワカメ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	おにぎり (ゆかり) 麦茶	561 kcal 253 g 15.7 g 87.0 g 1.3 g	
5	木	厚揚げと豚肉の味噌煮込みうどん キャベツと玉子ソテー ヨーグルト	うどん・ごま・ごま 油・ご飯・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・ 玉ねぎ・人参・切干 大根・万能ねぎ	キャベツ・ごぼう・ 玉ねぎ・人参・切干 大根・万能ねぎ	牛乳 切り干し大根のごまおにぎり	おにぎり (ツナ) 麦茶	633 kcal 274 g 25.3 g 78.4 g 1.5 g	
6	金	鶏肉 かぼちやの煮物 貝くさん汁 (かぶ・ほうれん草・玉ねぎ) フルーツ (みかん)	ごま油・ご飯・パ ター・ホットケーキ ミックス・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豆乳・ 味噌	かぶ・かぼちや・ほう れん草・レーズ ン・玉ねぎ・人参・ 白根・みかん	牛乳 レーズン甘食風	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	565 kcal 190 g 17.3 g 96.6 g 1.3 g	
7	土	ご飯 鶏肉とさつま芋の煮物 大根のツナ和え みそ汁 (なす・焼豆)	ごま油・ご飯・さつ ま芋・砂糖・焼豆 油・片栗粉	ツナフレーク缶・鶏 肉・味噌・牛乳・き な粉	なす・玉ねぎ・人 参・大根	牛乳 みるくくずもち	ヨーグルト 麦茶	616 kcal 226 g 21.4 g 90.4 g 1.3 g	
8	日								
9	月	ご飯 白糸タラのごま煮 大根と炒り玉子炒め 鶏汁 (鶏肉・玉ねぎ・キャベツ)	ごま・ご飯・パ ター・ホットケーキ ミックス・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛 乳・玉子・鶏肉・豆 乳・味噌	インゲン・キャベ ツ・玉ねぎ・人参・ 大根	牛乳 メロンパン	おにぎり (おほか) 麦茶	597 kcal 223 g 17.4 g 93.4 g 1.8 g	
10	火	さつま芋のポークカレーライス 白菜とコーンのツナ炒め フルーツ (オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂 糖・油・ホットケ ーキミックス・いちご ジャム	ツナフレーク缶・牛 乳・豚肉・チーズ	オレンジ・コーン・ 玉ねぎ・人参・白 菜・レモン	牛乳 チーズケーキ	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	625 kcal 189 g 20.2 g 99.5 g 1.8 g	
11	水	おほか混ぜご飯 鶏肉とじゃが芋炒め キャベツのナムル みそ汁 (かぶ・玉子)	イチゴジャム・ごま 油・ご飯・じゃが 芋・焼豆・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・玉 子・鶏肉・味噌	キャベツ・チンゲン 菜・パプリカ赤	牛乳 ミルクパン	おにぎり (ゆかり) 麦茶	594 kcal 21.1 g 19.5 g 89.7 g 1.5 g	
12	木	ご飯 鶏肉のコーンクリーム焼き 白菜と人参サラダ スープ (しめじ・さつま芋)	ご飯・さつま芋・パ ター・パン粉・砂 糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆 乳・鶏肉	クリームコーン缶・ しめじ・玉ねぎ・人 参・白菜	牛乳 きなこパンケーキ	おにぎり (ツナ) 麦茶	599 kcal 232 g 20.6 g 86.5 g 1.6 g	
13	金	ハヤシライス チンゲン菜のおかかサラダ フルーツ (りんご)	ご飯・砂糖・油・そ うめん	花かつお・豚肉・牛 乳・鶏肉	カットマトハッ ク・グリーンピース・ チンゲン菜・りん ご・玉ねぎ・人参・ ほうれん草	牛乳 おやつにゅうめん	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	646 kcal 28.5 g 22.9 g 87.0 g 1.9 g	
14	土	豆腐と豚肉の中巻 マカロニサラダ 中華スープ (長ねぎ・かぼちや)	ごま油・ご飯・マカ ロニ・砂糖・片栗 粉・油・ごま	豆腐・豚肉・牛乳・ 花かつお	かぼちや・トマト・ 玉ねぎ・人参・長ね ぎ・白菜	牛乳 ごまおほかおにぎり	ヨーグルト 麦茶	612 kcal 236 g 20.9 g 87.0 g 1.8 g	
15	日								
年齢		総と栄養目標量		当月平均総と栄養量					
		1日	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g			
3〜5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	596	22.6	19.9	87.7	1.6		
1〜2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	483	19.0	15.4	65.3	1.1		

キッズ	食卓	3色食品群				おやつ	夕間食	3〜5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	
		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	おやつ				
16	月	ご飯 カレー肉じゃが 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁 (かぶ・ワカメ)	牛乳・鶏肉・味噌・ 冷蔵ベヒーチーズ Ca+Fe	かぶ・きゅうり・グ リンピース・ワカ メ・蕪菜・玉ねぎ ・人参・白根	牛乳 白桃寒天 鉄分強化チーズ	おにぎり (おほか) 麦茶	515 kcal 192 g 19.2 g 73.3 g 1.6 g		
17	火	豆腐と豚肉のうま煮 小松菜と人参の炒め物 みそ汁 (焼豆・大根)	豆腐・豚肉・味噌・ 牛乳・きな粉	玉ねぎ・小松菜・人 参・大根・万能ねぎ	牛乳 マカロニきなこ	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	568 kcal 207 g 18.1 g 86.7 g 1.1 g		
18	水	ご飯 鮭のコーン焼き 鶏ささみとモヤシのおかか和え みそ汁 (かぼちや・ワカメ) フルーツ (バナナ)	ご飯・マヨネーズ・ りんごジャム・砂 糖・小麦粉・油	おから・花かつお 牛乳・鶏肉・鮭・味 噌	かぼちや・コーン・ チンゲン菜・バナ ナ・もやし・ワカメ	牛乳 ジャムおから蒸しパン	おにぎり (ゆかり) 麦茶	561 kcal 253 g 15.7 g 87.0 g 1.3 g	
19	木	厚揚げと豚肉の味噌煮込みうどん キャベツと玉子ソテー ヨーグルト	うどん・ごま・ごま 油・ご飯・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・ 玉ねぎ・人参・切干 大根・万能ねぎ	キャベツ・ごぼう・ 玉ねぎ・人参・切干 大根・万能ねぎ	牛乳 切り干し大根のごまおにぎり	おにぎり (ツナ) 麦茶	633 kcal 274 g 25.3 g 78.4 g 1.5 g	
20	金	鶏肉 かぼちやの煮物 貝くさん汁 (かぶ・ほうれん草・玉ねぎ) フルーツ (みかん)	ごま油・ご飯・パ ター・ホットケーキ ミックス・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豆乳・ 味噌	かぶ・かぼちや・ほう れん草・レーズ ン・玉ねぎ・人参・ 白根・みかん	牛乳 レーズン甘食風	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	565 kcal 190 g 17.3 g 96.6 g 1.3 g	
21	土	ご飯 鶏肉とさつま芋の煮物 大根のツナ和え みそ汁 (なす・焼豆)	ごま油・ご飯・さつ ま芋・砂糖・焼豆 油・片栗粉	ツナフレーク缶・鶏 肉・味噌・牛乳・き な粉	なす・玉ねぎ・人 参・大根	牛乳 みるくくずもち	ヨーグルト 麦茶	616 kcal 226 g 21.4 g 90.4 g 1.3 g	
22	日								
23	月	ご飯 白糸タラのごま煮 大根と炒り玉子炒め 鶏汁 (鶏肉・玉ねぎ・キャベツ)	ごま・ご飯・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・玉 子・鶏肉・味噌・牛 乳	インゲン・キャベ ツ・玉ねぎ・人参・ 大根	牛乳 誕生日メニュー	おにぎり (おほか) 麦茶	597 kcal 22.3 g 17.4 g 93.4 g 1.8 g	
24	火	さつま芋のポークカレーライス 白菜とコーンのツナ炒め フルーツ (オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂 糖・油・ホットケ ーキミックス・いちご ジャム	ツナフレーク缶・牛 乳・豚肉・チーズ	オレンジ・コーン・ 玉ねぎ・人参・白 菜・レモン	牛乳 チーズケーキ	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	625 kcal 189 g 20.2 g 99.5 g 1.8 g	
25	水	ご飯 トマトソースがけハンバーグ ポテトサラダ スープ (白菜・玉子)	ご飯・じゃが芋・パ ター・砂糖・油・ ホットケーキミク ス・生クリーム	玉子・豆乳・豚肉・ 牛乳・ヨーグルト	カットマトハッ ク・きゅうり・玉 ねぎ・人参・白菜・ ほうれん草・いちご ・黄桃缶	牛乳 ツリケーキ	おにぎり (ゆかり) 麦茶	622 kcal 21.8 g 26.1 g 81.5 g 1.8 g	
26	木	ご飯 鶏肉のコーンクリーム焼き 白菜と人参サラダ スープ (しめじ・さつま芋)	ご飯・さつま芋・パ ター・パン粉・砂 糖・小麦粉・うど ん・焼き豆腐	豆乳・鶏肉・牛乳・ 油揚げ	クリームコーン缶・ しめじ・玉ねぎ・人 参・白菜・ほうれん 草	牛乳 年越しうどん	おにぎり (ツナ) 麦茶	599 kcal 232 g 20.6 g 86.5 g 1.6 g	
27	金	ハヤシライス チンゲン菜のおかかサラダ フルーツ (りんご)	ご飯・砂糖・油・小 麦粉	花かつお・豚肉・牛 乳・きな粉	カットマトハッ ク・グリーンピース・ チンゲン菜・りん ご・玉ねぎ・人参	牛乳 きな粉パンケーキ	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	591 kcal 25.3 g 18.5 g 86 g 1.9 g	
28	土	豆腐と豚肉の中巻 マカロニサラダ 中華スープ (長ねぎ・かぼちや)	ごま油・ご飯・マカ ロニ・砂糖・片栗 粉・油・ごま	豆腐・豚肉・牛乳・ 花かつお	かぼちや・トマト・ 玉ねぎ・人参・長ね ぎ・白菜	牛乳 ごまおほかおにぎり	ヨーグルト 麦茶	612 kcal 23.6 g 20.9 g 87.0 g 1.8 g	
29	日								
30	月								
31	火								

※午前おやつ (乳児のみ)
月・水・金・・・カップヨーグルト

火・木・土・・・牛乳、お煎餅



日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食	日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
2	月	米 カレー じゃが芋	米 カレー じゃが芋、玉ねぎ、人参 白菜、きゅうり、かぶ	米 鶏肉 じゃが芋、玉ねぎ、人参 白菜、きゅうり、かぶ	16	月	米 カレー じゃが芋	米 カレー じゃが芋、玉ねぎ、人参 白菜、きゅうり、かぶ	米 鶏肉 じゃが芋、玉ねぎ、人参 白菜、きゅうり、かぶ
3	火	米 豆腐 玉ねぎ、人参	米 豆腐 玉ねぎ、小松菜、人参 大根	米 豚肉 玉ねぎ、小松菜、人参 大根	17	火	米 豆腐 人参	米 豆腐 玉ねぎ、小松菜、人参 大根	米 豚肉 玉ねぎ、小松菜、人参 大根
4	水	米 きな粉 かぼちゃ チンゲン菜	米 ささみ チンゲン菜、かぼちゃ 人参	米 ささみ チンゲン菜、かぼちゃ もやし、人参	18	水	米 きな粉 かぼちゃ チンゲン菜	米 ささみ チンゲン菜、かぼちゃ 人参	米 ささみ チンゲン菜、かぼちゃ もやし、人参
5	木	米 しらす 玉ねぎ	米 又ほうどん しらす 玉ねぎ、人参、キャベツ	米 又ほうどん しらす 玉ねぎ、人参、キャベツ	19	木	米 しらす 玉ねぎ	米 又ほうどん しらす 玉ねぎ、人参、キャベツ	米 又ほうどん しらす 玉ねぎ、人参、キャベツ
6	金	米 カレー かぶ	米 カレー 白菜、人参、かぼちゃ ほうれん草、玉ねぎ かぶ	米 カレー 白菜、人参、かぼちゃ ほうれん草、玉ねぎ かぶ	20	金	米 カレー かぶ	米 カレー 白菜、人参、かぼちゃ ほうれん草、玉ねぎ かぶ	米 カレー 白菜、人参、かぼちゃ ほうれん草、玉ねぎ かぶ
7	土	米 焼きふ さつま芋	米 焼きふ さつま芋、玉ねぎ 大根、人参、なす	米 焼きふ さつま芋、玉ねぎ 大根、人参、なす	21	土	米 焼きふ さつま芋	米 焼きふ さつま芋、玉ねぎ 大根、人参、なす	米 焼きふ さつま芋、玉ねぎ 大根、人参、なす
9	月	米 カレー 大根	米 カレー 人参、大根、玉ねぎ キャベツ、インゲン	米 カレー 人参、大根、玉ねぎ キャベツ、インゲン	23	月	米 カレー 大根	米 カレー 人参、大根、玉ねぎ キャベツ、インゲン	米 カレー 人参、大根、玉ねぎ キャベツ、インゲン
10	火	米 焼きふ さつま芋	米 ささみ 玉ねぎ、さつま芋 人参、白菜	米 豚肉 玉ねぎ、さつま芋 人参、白菜	24	火	米 焼きふ さつま芋	米 ささみ 玉ねぎ、さつま芋 人参、白菜	米 豚肉 玉ねぎ、さつま芋 人参、白菜
11	水	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ じゃが芋、チンゲン菜 キャベツ	米 焼きふ じゃが芋、チンゲン菜 キャベツ、パプリカ	25	水	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 玉ねぎ、人参、じゃが芋 きゅうり、白菜	米 豚肉 玉ねぎ、人参、じゃが芋 きゅうり、白菜
12	木	米 きな粉 白菜 さつま芋	米 ささみ 玉ねぎ、白菜、人参 さつま芋	米 ささみ 玉ねぎ、白菜、人参 さつま芋	26	木	米 焼きふ 白菜	米 ささみ 玉ねぎ、白菜、人参 さつま芋	米 ささみ 玉ねぎ、白菜、人参 さつま芋
13	金	米 豆腐 人参	米 豆腐 玉ねぎ、チンゲン菜 人参	米 豚肉 玉ねぎ、チンゲン菜 人参	27	金	米 豆腐 人参	米 豆腐 玉ねぎ、チンゲン菜 人参	米 豚肉 玉ねぎ、チンゲン菜 人参
14	土	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 白菜、人参、玉ねぎ トマト、かぼちゃ	米 豆腐 白菜、人参、玉ねぎ トマト、かぼちゃ	28	土	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 白菜、人参、玉ねぎ トマト、かぼちゃ	米 豆腐 白菜、人参、玉ねぎ トマト、かぼちゃ

※食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※主食が種類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。

今年も早いもので残り1ヵ月となり、冬の寒さが厳しい季節となりました。12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りたくさん♪食生活や生活リズムも乱れやすくなるため、十分な睡眠・普段の食事に気を配りながら風邪に負けない身体づくりを心掛けましょう☆

冬至について

12月21日(土) 一年で最も昼が短くなる『冬至』。運がつくとして「ん」のつく食べ物(カボチャ(なんきん))を食べたり、ゆず湯に入ったりします♪

ゆず湯

ゆず湯は、ゆずの強い香り(ユズノン)で邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

かぼちゃのきんこ

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」は、茨城県が発祥です！小豆も保存がきき栄養価が高く、また「小豆の赤は邪気を払う」と言われていることから、風邪をひかずに冬を乗り切るための郷土料理として親しまれてきました。

おいしく食べよう！ みかんはこれからが可

冬の代表的な果物のみかんにはビタミンCがいっぱい！みかん2個で大人の1日分を満たすといわれています。ビタミンCはウィルスや細菌に対する抵抗力をつけ、風邪予防に効果的です。酸味成分であるクエン酸は疲労回復に♪

取り除いてしまいがちなみかんの白い筋は、食物繊維や※ビタミンPが含まれているため、神経質に取り除かない方が実は身体に良いとされています。良いことだらけのみかんですが、身体を冷やす効果もあるので、食べ過ぎには注意して下さい。
※ビタミンP:ポリフェノールの一種で毛細血管の強化や血流改善効果が認められています。

～風邪を予防しましょう～

これ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！風邪予防のポイントは「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。

ビタミンC

ウィルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。

フルーツ・ブロッコリー・芋類など

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウィルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！

うなぎ・レバー・緑黄色野菜

たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。

肉・魚・乳製品・大豆製品

ツリーケーキ

(完成イメージ)

＜材料＞

- ・ホットケーキミックス・・・150g
- ・いちご・・・適量
- ・ほうれん草・・・50g
- ・黄桃缶・・・適量
- ・牛乳・・・100ml
- ・生クリーム・・・100ml
- ・砂糖・・・6g

＜作り方＞

- ①いちごと黄桃缶をサイコロ状に切り、ほうれん草は茹で冷ました後ミキサーでペースト状にします。
- ②ホットケーキミックス・ほうれん草ペースト・牛乳を混ぜあわせませす
- ③熱したフライパンで弱火で焦げ目がつかない様に焼きます。
- ④焼いたホットケーキを三角に切り分けます。
- ⑤生クリーム・砂糖を混ぜあわせ、ホイップを作り袋に入れます。
- ⑥④の生地にツリーの装飾のように、いちご、黄桃缶、ホイップを飾り付ければ完成です♪

このケーキは12月25日に一人ひとりトッピングしておやつに食べる予定です♪

お知らせ

お米について

「特別栽培米つや姫(山形県産)」の入荷が再開されました。今月より給食に使用していきます。引き続き、どうぞよろしくお祈りいたします。

