



| 日  | 曜 | 10時おやつ   | 材料名   | 3時おやつ        |
|----|---|----------|---|--------------|
| 01 | 金 | フルーツジュース | 御飯 焼き魚(鮭) 粉ふき芋<br>切干大根の煮物 卵と豆腐のスープ                | 抹茶ワッフル 牛乳    |
| 02 | 土 | パインジュース  | スパゲティナポリタン ツナ和え オレンジ                              | 五穀ビスケット 麦茶   |
| 04 | 月 | オレンジジュース | 御飯 神栖メンチ もやしの鰹節和え<br>たまねぎとわかめのスープ みかん缶            | きなこせんべい 牛乳   |
| 05 | 火 | りんごジュース  | 御飯 焼き肉 ポテトサラダ<br>にんじんと白菜の味噌汁 リンゴゼリー               | あんぱん 牛乳      |
| 06 | 水 | グレープジュース | 御飯 サーモンのムニエル 里芋のそぼろ煮<br>豆腐のすまし汁                   | クッキー 牛乳      |
| 07 | 木 | 野菜ジュース   | 御飯 ポークシューマイ 大根サラダ さつま汁                            | バームクーヘン 牛乳   |
| 08 | 金 | フルーツジュース | 御飯 肉じゃが ほうれん草の鰹節和え<br>わかめ、麩、もやしの味噌汁               | バナナ 牛乳       |
| 09 | 土 | パインジュース  | 五目焼きそば チキンナゲット オレンジ                               | クッキー 麦茶      |
| 11 | 月 | オレンジジュース | 御飯 かじきとめじのバターソテー ごぼうのきんぴら<br>さつまいもと白菜の味噌汁         | ドーナツ 牛乳      |
| 12 | 火 | りんごジュース  | 御飯 松風焼き さつま芋の甘煮<br>ツナともやしのソテー きゃべつとわかめの中華スープ      | ビスケット 牛乳     |
| 13 | 水 | グレープジュース | 肉うどん もやしとコーンの中華和え みかん                             | 肉まん 牛乳       |
| 14 | 木 | 野菜ジュース   | お弁当日  | せんべい 牛乳      |
| 15 | 金 | フルーツジュース | 御飯 カレーライス コーンサラダ りんご                              | ヨーグルト        |
| 16 | 土 |          | 生活発表会   |              |
| 18 | 月 | オレンジジュース | 御飯 さばの味噌煮 ブロッコリーとツナの中華和え<br>ベーコンとじゃがいものスープ みかん    | さつまぼろろ 牛乳    |
| 19 | 火 | りんごジュース  | 御飯 すきやき風煮 ほうれん草の鰹節和え<br>ねぎと昆布のすまし汁 パイン缶           | せんべい 牛乳      |
| 20 | 水 | グレープジュース | 御飯 チンジャオロース キャベツの磯辺和え<br>もやしとわかめの味噌汁              | パンキンマフィン 牛乳  |
| 21 | 木 | 野菜ジュース   | 御飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋とひき肉の煮物<br>もやし、油揚げの味噌汁 りんご缶        | ヨーグルト        |
| 22 | 金 | フルーツジュース | 御飯 海老フライ ひじきとキャベツの和風サラダ<br>ねぎ、わかめと卵の中華スープ いちご     | クリスマスケーキ 麦茶  |
| 25 | 月 | オレンジジュース | わかめ御飯 鶏肉のマーマレードソテー マカロニサラダ<br>麩、もやし、油揚げの味噌汁       | カステラ 牛乳      |
| 26 | 火 | りんごジュース  | 御飯 さんまのおかか煮 中華風サラダ<br>豆腐とわかめのスープ りんご              | せんべい 牛乳      |
| 27 | 水 | グレープジュース | バターロール 鶏肉とじゃが芋のトマト煮<br>きゃべつの甘酢和え コーンポタージュスープ みかん缶 | クリームコンフェ 牛乳  |
| 28 | 木 | 野菜ジュース   | 御飯 南瓜挽肉フライ 切干大根とれんこんの煮物<br>豆腐のすまし汁                | プリン          |
| 29 | 金 | りんごジュース  | カレーライス 海藻サラダ みかん                                  | クッキー 飲むヨーグルト |

|       | エネルギー<br>kcal | タンパク<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|-------|---------------|-----------|---------|-------------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3才以上児 | 507           | 17.3      | 15.5    | 166         | 1.6     | 117     | 0.25     | 0.28     | 21      | 2.5     | 1.9     |
| 3才未満児 | 454           | 14.6      | 12.6    | 139         | 1.4     | 112     | 0.21     | 0.24     | 24      | 2.1     | 1.5     |