



献立予定表



にち 日	よう 曜	ちゅうしょくこんだて めい 昼食献立名	3時おやつ	ざいりょう ちゅうしょく ごこ 材料（昼食と午後おやつ）		
				ねつ ちから 熱と力になるもの	ち にく ほね 血や肉や骨になるもの	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの
1	げつ 月	ごはん ひじきたまごやき チャップチェ 中華スープ	ヨーグルト コーンフレーク	こめ 米、コーンフレーク、は るさめ、ごま油、砂糖、 あぶら さとう 油	ヨーグルト(加糖)、卵、牛 肉、豚肉、油揚げ	にんじん、もやし、えのきたけ、 ピーマン、白ねぎ、ごぼう、ねぎ、 干ししいたけ、ひじき
2	か 火	ごはん 千千ミ ナムル 大根と豚肉のスーフ	牛乳 蒸しさつまいも	さつまいも、米、小麦 粉、上新粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ごま	みかん、もやし、だいこん、こまつ な、にんじん、にら、たまねぎ
3	すい 水	冬野菜ハヤシライス フロッコリーツナマヨサラダ	牛乳 ぶたまん	こめ 米、さつまいも、発芽玄 米、マヨネーズ（卵な し）、油	牛乳、牛肉、ツナ水煮	たまねぎ、だいこん、かぼちゃ、に んじん、ブロッコリー、コーン、か んてん（粉）
4	もく 木	ごはん にくじゃが ちりめんニラ炒め 石狩汁	お茶 わかめおにぎり	こめ 米、じゃがいも、こん にやく、ピーフン、油	さけ、木綿豆腐、牛肉、 豆みそ、ごま、しらす干 し	りんご、にんじん、だいこん、たま ねぎ、にら、白ねぎ、いんげん、わ かめ
5	きん 金	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳 手作り米粉の もっちりバナナケーキ	こめ 米、じゃがいも、上新 粉、マカロニ、マーガリ ン、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、ご ま	たまねぎ、バナナ、はくさい、きゅ うり、にんじん、コーン、こまつ な、いんげん、レモン果汁
6	ど 土	かやくごはん 豚汁 りんご	牛乳 おかし	こめ 米、さつまいも、こん にやく	牛乳、鶏肉、豚肉、豆み そ、木綿豆腐、油揚げ	りんご、にんじん、だいこん、糸み つば、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
7	にち 日	※かいてある食材 はかわるときがあります ※しつもんがあればいつでもきいてください			おきがるに♡	
8	げつ 月	中華どんぶり とうふスープ	牛乳 こさりのメロンパン	こめ 米、パン、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、はくさい、にんじん、も やし、にら、ピーマン、干ししいた け
9	か 火	ごはん 星のコロケ ピーフンと野菜のソテー カレーチャウダー みかん	牛乳 手作り りんごマフィン	こめ 米、じゃがいも、米粉、 ピーフン、砂糖、油、ご ま油	牛乳、ツナ水煮、パ ター、豚肉	みかん、たまねぎ、にんじん、コー ン、りんご、ピーマン、レモン果 汁、いんげん
10	すい 水	ごはん なっとう 焼魚 ポテトサラダ みどしる	牛乳 手作り 黒糖クッキー	じゃがいも、米、小麦 粉、黒砂糖、油、マヨ ネーズ（卵なし）	牛乳、さわら、納豆、木 綿豆腐、バター、豆み そ、ウインナー、黒ごま	にんじん、たまねぎ、きゅうり、み ずな
11	もく 木	きつねご飯 トックスーフ	フルーツヨーグルト	もち、米、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、 卵、油揚げ、ごま	バナナ、にんじん、みかん缶、ね ぎ、焼きのり、干ししいたけ
12	きん 金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティー きのこのクリームシチュー	牛乳 手作り スイートポテト	さつまいも、米、じゃが いも、スパゲティー、 マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉、だい ず、しらす干し、ごま	たまねぎ、しめじ、クリームコー ン、キャベツ、にんじん、コーン、 いんげん、ピーマン
13	ど 土	クリスマス祝会				
14	にち 日					
15	げつ 月	冬野菜カレーライス スティックサラダ	牛乳 ミニパウチゼリー おかし	こめ 米、じゃがいも、発芽玄 米、マヨネーズ（卵な し）	牛乳、牛肉	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、に んじん、かぼちゃ

にち 日	よう 曜	ちゅうしょくこんだて めい 昼食献立名	3時おやつ	ざいりょう ちゅうしょく ごこ 材料（昼食と午後おやつ）		
				ねつ ちから 熱と力になるもの	ち にく ほね 血や肉や骨になるもの	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの
16	か 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き はくさいとほうれんそうのおひたし みどしる りんご	牛乳 手作り ジャムサンド	こめ 米、食パン、さつまい も、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆み そ、かつお節	りんご、はくさい、たまねぎ、いちご ジャム、にんじん、えのきたけ、白ね ぎ、ほうれんそう
17	すい 水	ごはん 焼きししゃも 五目豆 みどしる	牛乳 バナナ	こめ 米、こんにやく、油	牛乳、ししゃも、だ いず、豆みそ、ちく わ、油揚げ	バナナ、かぶ、キャベツ、にんじん、 かぶ・葉、ピーマン、ごぼう
18	もく 木	ピビンパ わかめスープ みかん	牛乳 手作りいももち	じゃがいも、米、片栗 粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ご ま	みかん、大豆もやし、たまねぎ、にん じん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、 干ししいたけ、わかめ
19	きん 金	赤米入りごはん さけのちゃんちゃん焼き たたきキュウリの酢の物 鶏肉のフォー	牛乳 タフィ	こめ 米、コーンフレーク、米 粉めん、はるさめ、砂 糖、赤米、油、ごま油	牛乳、さけ、鶏肉、 バター、豆みそ、し らす干し	みかん缶、赤たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、もやし、えのきたけ、にん じん、ねぎ、わかめ
20	ど 土	チキンライス ポバイスーフ りんご	牛乳 おかし	こめ 米	牛乳、鶏肉、豚肉	りんご、たまねぎ、にんじん、ほうれ んそう、コーン、マッシュルーム、い んげん
21	にち 日	おしらせ 12月28日から2026年1月4日までおやすみです。				
22	げつ 月	ごはん イワシフライ はるさめサラダ ボルシチ	牛乳 手作り 寒かぼちゃプリン	こめ 米、じゃがいも、砂糖、 グラニュー糖、油、はる さめ、ごま油	牛乳、鶏肉、ウイン ナー	かぼちゃ、トマト缶、たまねぎ、キャ ベツ、ブロッコリー、にんじん、ひじ き、かんてん（粉）
23	か 火	ごはん アドボ（鶏の煮込み料理） シニガンスーフ バナナ	牛乳 フト （チーズ入り米粉おしパン） （フィリピン）	こめ 米、じゃがいも、米粉、 砂糖、油、片栗粉、ごま 油	牛乳、鶏肉、豚肉、 チーズ	たまねぎ、バナナ、だいこん、にんじ ん
24	すい 水	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい けんちん汁	牛乳 こさりの クッキークリームパン	こめ 米、パン、さといも、片 栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉	だいこん、たまねぎ、にら、にんじ ん、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
25	もく 木	ごはん フライドチキン フロッコリーのおかかあえ ポタージュ オレンジ	牛乳 手作り クリスマスカップケーキ	こめ 米、じゃがいも、米粉、マー ガリン、油、片栗粉、砂糖、 マヨネーズ（卵なし）	牛乳、鶏肉、ホイッ プクリーム、かつお 節	クリームコーン、もやし、たまねぎ、 オレンジ、にんじん、コーン、プロッ コリー、いちご、かぼちゃ、しょうが
26	きん 金	ごはん すき焼き風煮物 たきぎあえ みどしる	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、 油、はるさめ、ごま油	牛乳、焼き豆腐、牛 肉、豆みそ、ちく わ、ごま	にんじん、きゅうり、はくさい、だい こん、みずな、白ねぎ、ねぎ、ひじき
27	ど 土	ツナクリームスパゲティー りんご	牛乳 おかし	スパゲティー	牛乳、ツナ水煮	たまねぎ、りんご、マッシュルーム、 かぼちゃ、にんじん、いんげん



冬の食事と健康



★風邪をひかない食事→温かく、根菜たっぷりの料理を食べましょう。食後にはビタミンたっぷりの果物を。
★体調を崩してしまったときは…
→無理にたくさん食べない（胃腸も弱っています。水分だけは欠かさないように食欲が出るまで休息しましょう。）
→食欲が出てきたら消化が良い、柔らかく煮たものを食べましょう。子どもの栄養参照

おすすめ食べ物 おかゆ・うどん・食パン・白身魚・脂の少ない肉類（ささみ、赤身）・豆腐・ヨーグルト
ポタージュスープ・りんご

