



日付	献立表	主食	おやつ		材料名		
			午前	午後	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
1 15	木 肉じゃが じゃこの和え物 みそ汁（玉ねぎ・しめじ）	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	お野菜すなっく	・おかゆ・じゃがいも ・小魚せんべい ・お野菜すなっく	・豚肉 ・じゃこ	・人参・玉ねぎ ・もやし・小松菜 ・しめじ
2 16	金 豆乳シチュー ほうれん草のツナ和え みそ汁（ほうれん草）	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	小松菜とほうれん草の ビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・ウエハース ・小松菜とほうれん草のビスケット	・鶏肉 ・ツナ	・玉ねぎ・人参 ・ほうれん草
3 17	土 スパゲティーナポリタン チーズポテト バナナ	スパゲ ティー	ヨーグルト	せんべい	・スパゲティー ・じゃがいも ・せんべい	・豚ひき肉 ・ヨーグルト ・チーズ	・玉ねぎ ・人参 ・バナナ
5 19	月 高野豆腐のうま煮 みかん 里芋のそぼろ煮 みそ汁（白菜）	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・里芋 ・お野菜せんべい ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・鶏ひき肉 ・高野豆腐	・ねぎ・大根 ・白菜・人参 ・みかん
6 20	火 チキンの煮物 白菜とツナのサラダ みそ汁（麩）	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	りんごの甘煮	・おかゆ・じゃがいも ・ひじきせんべい ・麩	・鶏肉 ・ツナ	・人参・玉ねぎ ・白菜・わかめ ・りんご
7 21	水 つくね 切干し大根煮付け みそ汁（玉ねぎ・キャベツ）	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	お野菜リング	・おかゆ ・ウエハース	・豆腐 ・豚ひき肉	・玉ねぎ・人参 ・切干し大根 ・キャベツ
8 22	木 鮭のムニエル かぼちゃ煮 けんちん汁	五倍粥 ～軟飯	ハイハイン	動物ビスケット	・おかゆ ・ハイハイン ・動物ビスケット	・鮭 ・豆腐	・玉ねぎ・人参 ・ブロッコリー・ねぎ ・かぼちゃ・大根
9 23	金 豆腐チャンプルー スパゲティーサラダ みそ汁（ねぎ） もみの木ハンバーグ スパゲティーサラダ みそ汁（ねぎ） りんご	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	小松菜とほうれん草の ビスケット	・おかゆ・スパゲティー ・小魚せんべい ・小松菜とほうれん草のビスケット ・おかゆ・スパゲティー ・小魚せんべい ・小松菜とほうれん草のビスケット	・豆腐 ・豚ひき肉	・人参・にら ・もやし・ねぎ ・きゅうり ・人参・ねぎ ・ブロッコリー ・きゅうり・りんご
10 24	土 うどん チーズポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・鶏肉 ・ヨーグルト ・チーズ	・玉ねぎ・人参 ・ほうれん草 ・ねぎ・バナナ
12 25	月 焼肉 バナナ 小松菜の和え物 みそ汁（豆腐・ねぎ）	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	動物ビスケット	・おかゆ ・お野菜せんべい ・動物ビスケット	・豚肉 ・豆腐	・人参・玉ねぎ ・小松菜・ねぎ ・バナナ
13 26	火 タンドリリーチキン 大根の炒め煮 みそ汁（玉ねぎ・じゃがいも）	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・じゃがいも ・ひじきせんべい ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・鶏肉 ・ヨーグルト	・玉ねぎ・大根 ・ブロッコリー ・人参
14 27	水 豆腐あんかけ 伴三糸 みかん みそ汁（ほうれん草・えのき）	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	ヨーグルト	・おかゆ ・春雨 ・ウエハース	・豚ひき肉 ・豆腐	・人参・ねぎ・にら ・きゅうり・ほうれん草 ・えのき・みかん

※24日（土）はクリスマス祝会です。

※12月29日（木）から1月3日（火）までは、年末・年始の休みです。



「インフルエンザ予防にビタミンCを取り入れましょう」

子どもはウイルスに対する免疫力が弱く、インフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは抗体力を高め、病気になっても回復を早めてくれます。ビタミンC豊富な果物、野菜を食事に取り入れて病気になるにくい体作りをしましょう。

体を温めると、免疫力がアップし、病気にかかりやすくなります。冬野菜（白菜・大根・ねぎ・ほうれん草・小松菜など）には、体を温めてくれる作用があると言われていす。たくさん食べて寒い冬を元気に過ごしましょう。

