



12月 めにゅ〜カレンダー



日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
1	金	ごはん すき焼き風 酢の物 果物	牛乳、焼豆腐、牛肉、生クリーム スキムミルク、チーズ	ロールパン、焼麩、精白米、糸こんにゃく じゃが芋、砂糖、油	小松菜、人参、葱、キャベツ、ごぼう 玉葱、えのき茸、木耳、黄桃缶、バナナ	牛乳 チーズ ミルク フルーツサンド	
2	土	ミートスパゲッティ 野菜スティック 果物	牛乳、牛挽肉、豚挽肉、粉チーズ	菓子、スパゲティ、砂糖、油 ごま、マヨネーズ、パン	トマトホール缶、人参、グリーンピース きゅうり、大根、玉葱、にんにく しめじ茸、オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 ぼうしパン	
4	月	ごはん 魚のカレーしょう油焼き なます 根菜のみそ汁	牛乳、油揚げ、煮干し、さわら、卵 スキムミルク、中味噌	小麦粉、精白米、さつま芋、砂糖 マーガリン、ごま	りんご、小松菜、人参、葱、ブロッコリー ごぼう、大根、生椎茸、レモン汁、バナナ	牛乳 果物 ミルク ブロッコリーケーキ	
5	火	ひじきと小松菜の炊き込みごはん にしきとえ えのきだけのすまし汁	小豆、絹豆腐、油揚げ、豆乳、かつお節 若鶏肉、ひじき、塩わかめ	精白米、米粉、砂糖、油	バナナ、小松菜、人参、葱、きゅうり 玉葱、ホールコーン缶、もやし、えのき茸	牛乳 果物 お茶 米粉あんこ入りサンド	
6	水	ごはん スペイン風オムレツ 付け合せ 野菜スープ	牛乳、ツナ缶、ベーコン、ウインナー 卵、牛乳、スキムミルク	ロールパン、精白米、じゃが芋、油 マーガリン、マヨネーズ	オレンジ、人参、パセリ、ブロッコリー グリーンピース、キャベツ、きゅうり ごぼう、玉葱、ホールコーン缶、しめじ茸	牛乳 果物 ミルク かみかみサンド	
7	木	ごはん 魚のみそ煮 切干大根の炒め煮 わかめのすまし汁	牛乳、豆腐、かつお節、鯖 さつま揚げ、スキムミルク 塩わかめ、中味噌	精白米、砂糖、油、菓子	さやいんげん、人参、葱、生姜 切干大根、玉葱、えのき茸、みかん缶 パイン缶、黄桃缶、バナナ	牛乳 菓子 ミルク フルーツボンチ	
8	金	パン ミートローフ ゆでキャベツ かぶのスープ	牛乳、しらす干し、かつお節、牛挽肉 豚挽肉、ベーコン、昆布、チーズ	パン、パン粉、精白米、さつま芋 でん粉、砂糖、油	チンゲン菜、人参、ほうれん草 グリーンピース、かぶ、キャベツ、玉葱 ホールコーン缶、えのき茸、レーズン	牛乳 チーズ お茶 芋がゆ	
9	土	焼きうどん わかめスープ 果物	牛乳、豆腐、粉かつお、かまぼこ 豚肉、青のり粉、塩わかめ	菓子、うどん、油	人参、葱、キャベツ、たけのこ水煮 玉葱、もやし、オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 ナゲット	
11	月	ごはん 肉みそおでん 練りごま和え 果物	牛乳、厚揚げ、ちくわ、若鶏挽肉 粉チーズ、赤味噌	小麦粉、精白米、里芋、砂糖、油 練りごま、菓子	小松菜、人参、キャベツ、大根 しめじ茸、みかん	牛乳 菓子 お茶 チーズドーナツ	
12	火	ごはん 揚げ豆腐の甘辛あんかけ 果物 中華和え	牛乳、焼豆腐、冷むきえび ハム、スキムミルク	パン、精白米、でん粉、砂糖、グラニュー糖 油、ごま油、マーガリン	バナナ、チンゲン菜、人参、赤ピーマン キャベツ、きゅうり、玉葱、白ねぎ 干椎茸、オレンジ	牛乳 果物 ミルク ラスク	
13	水	チキンライス ひじき入りサラダ 豆乳スープ	牛乳、豆乳、ツナ缶、若鶏肉 ベーコン、スキムミルク、ひじき	精白米、さつま芋、砂糖、油、バター	みかん、トマトピューレ、人参、パセリ グリーンピース、きゅうり、大根、玉葱 ホールコーン缶、白菜、しめじ茸	牛乳 果物 ミルク ぶかし芋	
14	木	ごはん ほうとう 焼きししゃも れんこんきんぴら	牛乳、厚揚げ、煮干し、ししゃも、チーズ ウインナー、卵、スキムミルク、中味噌	小麦粉、うどん、精白米、糸こんにゃく 砂糖、油、ごま	さやいんげん、かぼちゃ、人参、葱 白菜、れんこん、生椎茸	牛乳 チーズ ミルク アメリカンドック	
15	金	もずく丼 キャベツのサラダ 果物	もずく、豚肉、塩わかめ、ツナ	精白米、砂糖、油、餅、マカロニ	オレンジ、玉葱、人参、赤ピーマン 黄ピーマン、もやし、生姜、葱、 ホールコーン缶、キャベツ、トマト、りんご	牛乳 果物 お茶 三末：みたらしまカロニ 三上：みたらし風もち	

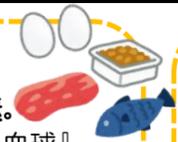
日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
16	土	もやしラーメン 即席漬け 果物	牛乳、豚肉、刻み昆布	菓子、中華そば、砂糖、油、ごま	小松菜、チンゲン菜、人参、生姜、しなちく玉葱、白菜、もやし、しめじ茸、レモン汁、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 ミニ肉まん	
18	月	ごはん 鶏ちゃんこ いそ煮 果物	牛乳、茹大豆、きな粉、豆腐、煮干し、ちくわ、若鶏肉、スキムミルク、ひじき	精白米、食パン、砂糖、グラニュー糖、油、マーガリン	バナナ、さやいんげん、にら、人参、ごぼう、大根、白菜、えのき茸、みかん	牛乳 果物 ミルク きな粉トースト	
19	火	ごはん 炒り豆腐 和風サラダ 果物	牛乳、豆腐、若鶏挽肉、卵、スキムミルク、塩わかめ、チーズ	小麦粉、焼麩、精白米、じゃが芋、砂糖、油、ごま油、バター	トマト、人参、葱、キャベツ、きゅうり、玉葱、干椎茸、バナナ、かぼちゃ	牛乳 チーズ ミルク かぼちゃ蒸しパン	
20	水	ごはん 豆腐ハンバーグ 付け合せ 白菜スープ	牛乳、しぼり豆腐、若鶏挽肉、豚挽肉、ベーコン、卵、スキムミルク	パン粉、精白米、さつまいも、じゃが芋、油、ごま	オレンジ、人参、パセリ、ブロッコリー、玉葱、白菜、れんこん	牛乳 果物 ミルク 野菜チップス	
21	木	ごはん 揚げ魚のしほ煮風 果物、さつまいものみそ汁	牛乳、焼豆腐、油揚げ、煮干し、カレイ、ゼラチン、スキムミルク、寒天、中味噌	精白米、さつまいも、でん粉、砂糖、ビスケット、油	りんご、チンゲン菜、人参、葱、玉葱、オレンジジュース、オレンジ	牛乳 果物 ミルク オレンジゼリー 菓子	
22	金	★  クリスマスメニュー  ★					
23	土	みそラーメン 和え物 果物	牛乳、かまぼこ、焼き豚、刻み昆布、中味噌	菓子、中華そば、砂糖、ごま、さつまいも	小松菜、人参、葱、キャベツ、玉葱、コーン缶、にんにく、白菜、もやし、木耳、レモン汁、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 おいもパイ	
25	月	パン ビーフシチュー フレンチサラダ 果物	牛乳、牛肉、中味噌	パン、精白米、もち米、じゃが芋、砂糖、油、バター、ごま	りんご、トマトホール缶、人参、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、玉葱、みかん缶、オレンジ、レーズン	牛乳 果物 お茶 五平餅	
26	火	ごはん 魚の幽庵焼き 煮浸し 里芋のみそ汁	牛乳、きな粉、絹豆腐、油揚げ、煮干し、鮭、中味噌	精白米、白玉粉、里芋、砂糖、ごま	オレンジ、小松菜、人参、葱、玉葱、しめじ茸、柚子	牛乳 果物 お茶 三未：きな粉蒸しパン 三上：利休白玉	
27	水	年越しうどん 小魚のごまがらめ 一口ゼリー	油揚げ、かえりちりめん、かつお節、かまぼこ、若鶏肉	うどん、砂糖、ごま	バナナ、人参、葱、ほうれん草、ごぼう、大根、生椎茸	お茶 果物 お茶 鶏そぼろおにぎり	
28	木	子ぎつね丼 根菜のみそドレッシング和え、チーズ	油揚げ、かつお節、卵、ひじき、中味噌、チーズ	小麦粉、精白米、砂糖、サラダ油、菓子	人参、葱、ブロッコリー、生姜、玉葱、れんこん、しめじ茸	お茶 菓子 お茶 プレーンクッキー	
12/29(金)~30(土)		年末休園					
1/2(火)~3(水)		年始休園					

かぜ予防に必要な栄養



--- たんぱく質 ---

体をつくる大切な栄養素で、免疫機能の素。体の中に入った病原菌を排除してくれる『白血球』は、たんぱく質からできています。不足すると、体力が低下し風邪を引きやすくなることに…
ビタミンB6と一緒に調理をすると、効率よく吸収されるので、マグロやサケはオススメ食材☆



--- ビタミン A ---

かぜのウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。鼻の粘膜を強化し、のどの粘膜を守ることでウイルスが体に入ってくることを防ぎます。油で炒めたり、オイルの入ったドレッシングでビタミンAの吸収率がUPします☆



--- ビタミンC ---



病気に対する抵抗力を高める働きがあります。野菜や果物、芋類に含まれていますが、加熱すると失われやすいので要注意！じゃが芋やさつまいものビタミンCは、加熱に強いのでおすすめ♡
また水溶性ビタミンなので、スープなど汁ごと食べられる調理法がいいでしょう☆

