

日曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き		
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える
3(月) 27(木)	ちゃんぽん	かぼちゃサラダ バターしょうゆチキン ヨーグルト	456 kcal 28.1g 239 mg	豚肉、カニカマ、鶏肉 牛乳、ハム、卵 ヨーグルト	中華麺、油、バター ゴマ油、さつまい マヨネーズ、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし 干し椎茸、ねぎ、しょうが、ニンニク かぼちゃ、きゅうり
4(火) 17(月)	ごはん	白身魚マリネ じゃが芋コンソメ煮 かきたま味噌汁、人参ゼリー	458 kcal 19.2g 132 mg	魚、ベーコン、卵 味噌	米、片栗粉、油 三温糖、じゃが芋 バター	キャベツ、パプリカ、きゅうり、玉ねぎ にんじん、白菜、えのき、ねぎ、レモン汁
5(水) 21(金)	ロールパン	ミートソース煮 マカロニサラダ カレー風味スープ、ミロゼリー	496 kcal 23.9g 245 mg	豚肉、牛肉、鶏肉 白インゲン豆、ハム 高野豆腐、チーズ 生クリーム、牛乳	パン、パン粉、油 三温糖、じゃが芋 マヨネーズ、マカロニ	ニンニク、セロリ、ピーマン、玉ねぎ トマト缶、きゅうり、にんじん、レモン汁 パセリ、みかん
6(木) 18(火)	ごはん	かに玉 かき揚げ、のっぺい汁 フルーツゼリー	462 kcal 17.2g 182 mg	カニカマ、高野豆腐 卵、豆腐	米、三温糖、油 片栗粉、さつまい 薄力粉	玉ねぎ、えのき、にんじん、春菊 ごぼう、大根、干し椎茸、ねぎ、みかん缶 パイン缶
7(金) 20(木)	ごはん	松風焼き フライドポテト みぞれ汁、バナナ	460 kcal 16.9g 141 mg	鶏肉、豆腐、卵 味噌、薄揚げ	米、油、ごま じゃが芋、里芋 片栗粉	玉ねぎ、ニンニク、にんじん、青のり ごぼう、干し椎茸、ねぎ、大根、バナナ
10(月)	マーボー一丼	さつまい揚げ ごまドレサラダ はんぺん汁、バナナ	502 kcal 21.6g 183 mg	豚肉、高野豆腐、卵 味噌、カニカマ、魚 豆腐、はんぺんハム	米、三温糖 ゴマ油、片栗粉 ごま	大根、玉ねぎ、干し椎茸、しょうが、ニンニク キャベツ、にんじん、きゅうり、ワカメ チンゲン菜、しめじ
12(水) 28(金)	ごはん	魚フライ 切干大根の煮物 豚汁、チョコバナナプリン	489 kcal 24.9g 204 mg	魚、卵、角天、豚肉 薄揚げ、高野豆腐 豆腐、味噌、牛乳	米、薄力粉、油 パン粉、三温糖 片栗粉、里芋	にんじん、切干大根、干し椎茸、ごぼう ブロッコリー、ねぎ、バナナ
13(木) 19(水)	チキンカレー	ブロッコリーごま和え 豆腐揚げ団子 りんご	538 kcal 22.1g 182 mg	鶏肉、高野豆腐 牛乳、卵、豆腐 豚肉	米、油、ごま 三温糖、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ニンニク ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ねぎ りんご
14(金) 26(水)	ごはん	鶏肉甘酢煮 ひじき五目煮 味噌汁、オレンジ	451 kcal 18.9g 177 mg	鶏肉、角天、味噌 薄揚げ、高野豆腐	米、油、三温糖 さつまい、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶 ひじき、小松菜、えのき、オレンジ

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なります。

体を温める食事をとろう

寒い時期には、鍋料理や汁ものなど温かい食事をとることはもちろん、しょうが・ねぎ・ニラなど体を温める働きのある食材をとり入れるといいでしょう。

体を温めると血液の流れがよくなり、体を守る免疫力が高まるといわれています。



誤えんに注意!

節分の豆などは、子どもが誤えんしやすい食べものです。かたい豆やナッツ類は5歳までは控えましょう。

ほかにも、のどに詰まりやすいミニトマトなどは半分以下に切る
飲み込みづらいきのこ類や海藻類などは細かく刻むといった対応が必要です。

