

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1 牛乳100(未満児)、クラッカー	2 牛乳100(未満児)、りんご	3 牛乳100(未満児)、ウエハース	4
昼食			御飯、八宝菜、じゃが芋のチーズ焼き、レバーしぐれ煮、みかん	御飯、鯖のおろし煮、青菜ごま和え、里芋のフライ	御飯、おからのつくね煮、マカロニサラダ、味噌汁、チーズ(未満児なし)	保育参観
午後			牛乳100、野菜スナック	牛乳100、かぼちゃプリン	牛乳100、クリームサンドビスケット(ビスケット)	
午前	6 牛乳100(未満児)、みかん	7 牛乳100(未満児)、ビスケット	8 牛乳100(未満児)、caウエハース	9 牛乳100(未満児)、赤ちゃんせんべい	10 牛乳100(未満児)、Caせんべい	11 コーンフレーク
昼食	御飯、豚大根、ちくわの磯辺あげ、納豆和え	御飯、ポテトグラタン、キャベツとパインサラダ、けんちん汁	御飯、魚の香り焼き、ミニ味噌おでん、白菜コーンクリームスープ、みかん	ドライカレー、海老フライ、コールスローサラダ、りんご	御飯、鯖のかば焼き、ブロッコリーの白和え、味噌汁	牛乳200、スパゲティミートソース、キャンディーチーズ、バナナ
午後	牛乳100、ポップコーン	牛乳100、コーンフレーククッキー	牛乳100、お魚スナック(ポーロ)	牛乳100、ホットケーキ	牛乳100、クッキー(ビスケット)	せんべい
午前	13 牛乳100(未満児)、みかん	14 牛乳100(未満児)、ソーダクラッカー	15 牛乳100(未満児)、ウエハース	16 牛乳100(未満児)、えびせんべい	17 牛乳100(未満児)、りんご	18 ポーロ
昼食	御飯、豚肉のもち米蒸し、ひじきとさつま芋炒り煮、中華スープ	御飯、魚の照焼き、切干大根と里芋のみそ煮、青菜のミルクスープ、バナナ	御飯、ささみのコーンフレークフライ、白菜とりんごの甘酢和え、豚汁	御飯、豚肉のカレー風味焼き、大根サラダ、中華風コーンスープ	御飯、鯖の味噌煮、れんこんとにんじんの金平、青菜のお浸し、チーズCa	牛乳200、煮込みうどん、キャンディーチーズ、バナナ
午後	牛乳100、揚げあられ(コーンフレーク)	牛乳100、フライドポテト	牛乳100、型抜きビスケット	牛乳100、もちもちドーナツ	牛乳100、米せんべい	せんべい
午前	20 牛乳100(未満児)、ビスケット	21 牛乳100(未満児)、コーンフレーク	22 牛乳100(未満児)、バナナ	23 牛乳100(未満児)、Caせんべい	24 牛乳100(未満児)、やさいせんべい	25 ポーロ
昼食	御飯、すき焼き風煮、包み揚げ、ブロッコリーのサラダ、バナナ	ツナピラフ、鶏肉の唐揚げ、ブロッコリー、フライドポテト、ポタージュース、いちご	御飯、鮭のパン粉焼き、南瓜のそぼろ煮、野菜すまし汁	御飯、豚肉のりんご生姜焼き、ひじきのナムル、味噌汁、チーズ(未満児なし)	御飯、ハンバーグ、ブロッコリー、ポテトサラダ、コンソメスープ	牛乳200、ちゃんぼんめん、キャンディーチーズ、バナナ
午後	牛乳100、ハードクッキー	牛乳100、クリスマスケーキ	牛乳100、えびせんべい(ミニえびせんべい)	牛乳100、米粉の蒸しケーキ	牛乳100、薄焼きクッキー(ビスケット)	米煎餅
午前	27 牛乳100(未満児)、ウエハース	28 牛乳100(未満児)、クラッカー	29	30	31	
昼食	親子丼、じゃこのかき揚げ、あっさり漬け	御飯、ポークカレー、ウインナー、ブロッコリー、バナナ				
午後	牛乳100、米せんべい					

子ども園のお味噌汁

ふわっと香るお出しと味噌の匂い・・・寒いこの季節は心も身体も温めてくれる一品です
工夫を凝らした子ども園のお味噌汁を紹介します。

1. 季節の野菜たっぷり

食べにくい野菜も加熱によって
かさも減り沢山食べられます。

2. 出しのでる具材選び

玉ねぎ・ごぼう・きのこ・
具材のうまみをいかします。

3. 食べやすい切り方

野菜の繊維を断ち切る切り方
で柔らかくなる工夫をしています。

4. おいしい出し汁

かつお節や煮干しを
利用してうまみたっぷり

1日の塩分量	
1～2歳児	3g 未満
3～5歳児	3.5g 未満
大人男性	7g 未満
大人女性	6.5g 未満

幼児期は味覚形成の大切な時期です



味の相乗効果でさらにおいしさUP

具材の栄養が溶け込んでいて栄養たっぷりなお汁を全部飲んで欲しいから、園のお汁は薄味にしてあります。