



のメニュー

2023年
(0・1・2歳児)

月	火	水	木	金	土
<p>食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。</p> <p>① 肥満予防 ② 集中力・記憶力アップ ③ むし歯予防 ④ 食べ物の消化・吸収アップ</p> <p>食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。</p>				<p>1</p> <p>動物ビスケット</p> <p>ご飯</p> <p>ハムステーキ</p> <p>キャベツの甘酢和え</p> <p>味噌汁</p>	<p>2</p> <p>甘塩せんべい</p> <p>焼きうどん</p> <p>味噌汁</p> <p>バナナ</p>
4	5	6	7	8	9
<p>ココナッツサブレ</p> <p>ご飯</p> <p>赤魚の照焼き</p> <p>高野豆腐の煮物</p> <p>味噌汁</p> <p>マンゴープリン</p>	<p>オレンジ</p> <p>ご飯</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ハムサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>たこ焼き</p>	<p>ウエハース</p> <p>ご飯</p> <p>豚肉の生姜炒め</p> <p>かぼちゃの煮物</p> <p>味噌汁</p> <p>洋梨缶</p> <p>ほうれん草ケーキ</p>	<p>バナナ</p> <p>ご飯</p> <p>筑前煮</p> <p>ブロッコリーのごま和え</p> <p>味噌汁</p> <p>コーンフレークヨーグルト</p>	<p>サラダせんべい</p> <p>カレー麻婆丼</p> <p>キャベツの中華和え</p> <p>中華スープ</p> <p>パイン缶</p> <p>パンラスク</p>	<p>生活発表会</p>
11	12	13	14	15	16
<p>クリームサンドせんべい</p> <p>ご飯</p> <p>カレーの煮付け</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>味噌汁</p> <p>かぼちゃパイ</p>	<p>オレンジ</p> <p>ご飯</p> <p>豚肉のスタミナ炒め</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>黄桃缶</p> <p>きな粉蒸しパン</p>	<p>バナナ</p> <p>ご飯</p> <p>白身魚のフライ</p> <p>キャベツの和風サラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>セサミクッキー</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>ご飯</p> <p>鶏肉の照焼き</p> <p>小松菜の昆布和え</p> <p>味噌汁</p> <p>リッツのクリームサンド</p>	<p>ビスコ</p> <p>ビビンバ丼</p> <p>しゅうまい</p> <p>中華スープ</p> <p>みかん缶</p> <p>田作りとせんべい</p>	<p>ベジタブルスナック</p> <p>スパゲティミートソース</p> <p>コンソメスープ</p> <p>オレンジ</p> <p>ミレービスケット</p>
18	19	20	21	22	23
<p>バナナ</p> <p>ふりかけご飯</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>すまし汁</p> <p>きな粉マカロニ</p>	<p>マリービスケット</p> <p>ご飯</p> <p>肉じゃが</p> <p>ブロッコリーのなめたけ和え</p> <p>味噌汁</p> <p>フルーツヨーグルト</p>	<p>オレンジ</p> <p>ご飯</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>ほうれん草とコーンのソテー</p> <p>味噌汁</p> <p>スイートポテト</p>	<p>動物ビスケット</p> <p>ロールパン (0.1歳ご飯)</p> <p>チキンカツ</p> <p>キャベツのマリネ</p> <p>味噌汁</p> <p>パイン缶</p> <p>じゃこおにぎり</p>	<p>甘塩せんべい</p> <p>豚丼</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>ミニゼリー</p> <p>クリスマスケーキ</p>	<p>ごまビスケット</p> <p>チキンライス</p> <p>コンソメスープ</p> <p>バナナ</p> <p>甘辛せんべい</p>
25	26	27	28	29	30
<p>ココナッツサブレ</p> <p>ご飯</p> <p>さわらのマヨネーズ焼き</p> <p>がんもの煮物</p> <p>味噌汁</p> <p>人参クッキー</p>	<p>せんべい</p> <p>ご飯</p> <p>煮込みミートボール</p> <p>ブロッコリーのごまサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>乳酸菌飲料</p> <p>バナナケーキ</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>ご飯</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>ほうれん草のおかか和え</p> <p>味噌汁</p> <p>洋梨缶</p> <p>焼きそばパン</p>	<p>オレンジ</p> <p>ご飯</p> <p>豚肉とピーマンの細切り炒め</p> <p>中華春雨</p> <p>味噌汁</p> <p>ブルーチェ</p>	<p>ウエハース</p> <p>ご飯</p> <p>鶏つくねの照焼き</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>ポップコーン</p>	<p>冬休み (12/30 ~ 1/4)</p>

*材料入手の関係上、多少の変更をさせていただく場合がございますのでご了承願います。



【今月の平均】

エネルギー 577kcal
たんぱく質 23.5g
脂質 18.4g

2023年

(3・4・5歳児)

月	火	水	木	金	土
<p>食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。</p> <p>① 肥満予防 ② 集中力・記憶力アップ ③ むし歯予防 ④ 食べ物の消化・吸収アップ</p> <p>食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声をかけながら、よく噛む習慣をつけましょう。</p>				<p>1</p> <p>ご飯 ハムステーキ キャベツの甘酢和え 味噌汁 杏仁豆腐</p>	<p>2</p> <p>焼きうどん 味噌汁 バナナ 源氏パイ</p>
4	5	6	7	8	9
<p>ご飯 赤魚の照焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 マンゴープリン</p>	<p>ご飯 ハンバーグ ハムサラダ 味噌汁 たこ焼き</p>	<p>ご飯 豚肉の生姜炒め かぼちゃの煮物 味噌汁 洋梨缶 ほうれん草ケーキ</p>	<p>ご飯 筑前煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 コーンフレークヨーグルト</p>	<p>カレー麻婆丼 キャベツの中華和え 中華スープ パイン缶 パンラスク</p>	<p>生活発表会</p>
11	12	13	14	15	16
<p>ご飯 カレーの煮付け ひじきの煮物 味噌汁 かぼちゃパイ</p>	<p>ご飯 豚肉のスタミナ炒め ポテトサラダ 味噌汁 黄桃缶 きな粉蒸しパン</p>	<p>ご飯 白身魚のフライ キャベツの和風サラダ 味噌汁 セサミクッキー</p>	<p>ご飯 鶏肉の照焼き 小松菜の昆布和え 味噌汁 リッツのクリームサンド</p>	<p>ビビンバ丼 しゅうまい 中華スープ みかん缶 田作りとせんべい</p>	<p>スパゲティミートソース コンソメスープ オレンジ ミレービスケット</p>
18	19	20	21	22	23
<p>ふりかけご飯 さばの味噌煮 切干大根の煮物 すまし汁 わらびもち</p>	<p>ご飯 肉じゃが ブロッコリーのなめたけ和え 味噌汁 フルーツヨーグルト</p>	<p>ご飯 タンドリーチキン ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁 スイートポテト</p>	<p>4.5歳 バイクング</p> <p>ロールパン チキンカツ キャベツのマリネ 味噌汁 パイン缶 じゃこおにぎり</p>	<p>豚丼 マカロニサラダ 味噌汁 ミニゼリー 5歳 クッキング クリスマスケーキ</p>	<p>チキンライス コンソメスープ バナナ 甘辛せんべい</p>
25	26	27	28	29	30
<p>ご飯 さわらのマヨネーズ焼き がんもの煮物 味噌汁 人参クッキー</p>	<p>ご飯 煮込みミートボール ブロッコリーのごまサラダ コンソメスープ 乳酸菌飲料 バナナケーキ</p>	<p>ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草のおかか和え 味噌汁 洋梨缶 焼きそばパン</p>	<p>ご飯 豚肉とピーマンの細切り炒め 中華春雨 味噌汁 フルーチェ</p>	<p>ご飯 鶏つくねの照焼き コールスローサラダ 味噌汁 ポップコーン</p>	<p>冬休み (12/30 ~ 1/4)</p>

*材料入手の関係上、多少の変更をさせていただく場合がございますのでご了承ください。



のメニュー

2023年
カミカミ期

月	火	水	木	金	土
<p>食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。</p> <p>① 肥満予防 ② 集中力・記憶力アップ ③ むし歯予防 ④ 食べ物の消化・吸収アップ</p> <p>食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。</p>				1 バナナ 軟飯又はご飯 白身魚のうま煮 キャベツの煮浸し 味噌汁 マンナビスケット	2 マンナウエハース 煮込みうどん 青菜の煮浸し バナナ 赤ちゃんせんべい
4	5	6	7	8	9
マンナウエハース 軟飯又はご飯 白身魚のあん煮 高野のやわらか煮 味噌汁 ふかし芋	オレンジ 軟飯又はご飯 白身魚と野菜のうま煮 カリフラワーのやわらか煮 味噌汁 マンナビスケット	赤ちゃんせんべい 軟飯又はご飯 豚肉と野菜のうま煮 かぼちゃのやわらか煮 味噌汁 蒸しポテト	バナナ 軟飯又はご飯 鶏肉のだし煮 ブロッコリーと納豆のやわらか煮 味噌汁 ヨーグルト	オレンジ 軟飯又はご飯 白身魚と豆腐のだし煮 キャベツの煮浸し 野菜スープ スティックパン	生活発表会
11	12	13	14	15	16
赤ちゃんせんべい 軟飯又はご飯 白身魚のあん煮 カリフラワーのやわらか煮 味噌汁 蒸しかぼちゃ	オレンジ 軟飯又はご飯 豚肉と野菜のだし煮 じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 きな粉おにぎり	バナナ 軟飯又はご飯 白身魚のうま煮 キャベツの煮浸し 味噌汁 マンナビスケット	ヨーグルト 軟飯又はご飯 鶏肉とレバーのうま煮 小松菜の煮浸し 味噌汁 ふかし芋	マンナウエハース 軟飯又はご飯 白身魚のだし煮 ほうれん草の煮浸し 野菜スープ 蒸しポテト	赤ちゃんせんべい ぞうすい 白菜の煮浸し オレンジ マンナビスケット
18	19	20	21	22	23
バナナ 軟飯又はご飯 白身魚のうま煮 切干大根のやわらか煮 すまし汁 きな粉マカロニ	赤ちゃんせんべい 軟飯又はご飯 牛肉と野菜のうま煮 ブロッコリーのやわらか煮 味噌汁 ヨーグルト	オレンジ 軟飯又はご飯 鶏肉のだし煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁 蒸しポテト	マンナビスケット 軟飯又はご飯 白身魚のだし煮 キャベツと納豆の煮浸し 味噌汁 きな粉おにぎり	オレンジ 軟飯又はご飯 白身魚と野菜のあん煮 マカロニのスープ煮 味噌汁 蒸しかぼちゃ	マンナウエハース 煮込みうどん じゃが芋のやわらか煮 バナナ 赤ちゃんせんべい
25	26	27	28	29	30
バナナ 軟飯又はご飯 白身魚のだし煮 かぼちゃのやわらか煮 味噌汁 マンナビスケット	マンナウエハース 軟飯又はご飯 白身魚のうま煮 ブロッコリーのやわらか煮 野菜スープ ふかし芋	ヨーグルト 軟飯又はご飯 鶏肉とレバーのうま煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁 きな粉おにぎり	オレンジ 軟飯又はご飯 豚肉と野菜のだし煮 カリフラワーのやわらか煮 味噌汁 蒸しポテト	赤ちゃんせんべい 軟飯又はご飯 白身魚のあん煮 キャベツの煮浸し 味噌汁 蒸しかぼちゃ	冬休み (12/30 ~ 1/4)

*材料入手の関係上、多少の変更をさせていただく場合がございますのでご了承願います。

DECEMBER
12月のメニュー

月	火	水	木	金	土
 <p>食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 肥満予防 ② 集中力・記憶力アップ ③ むし歯予防 ④ 食べ物の消化・吸収アップ <p>食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。</p>				1 バナナ おかゆ 白身魚のうま煮 キャベツの煮浸し 味噌汁 マンナビスケット	2 マンナウエハース 煮込みうどん 青菜の煮浸し バナナ 赤ちゃんせんべい
4	5	6	7	8	9
マンナウエハース	オレンジ	赤ちゃんせんべい	バナナ	オレンジ	生活発表会 
おかゆ 白身魚のあん煮 高野のやわらか煮 味噌汁	おかゆ 白身魚と野菜のうま煮 カリフラワーのやわらか煮 味噌汁	おかゆ 鶏ささみと野菜のうま煮 かぼちゃのやわらか煮 味噌汁	おかゆ 鶏ささみのだし煮 ブロッコリーのやわらか煮 味噌汁	おかゆ 白身魚と豆腐のだし煮 キャベツの煮浸し 野菜スープ	
ふかし芋	マンナビスケット	蒸しポテト	ヨーグルト	パン粥	
11	12	13	14	15	16
赤ちゃんせんべい	オレンジ	バナナ	ヨーグルト	マンナウエハース	赤ちゃんせんべい
おかゆ 白身魚のあん煮 カリフラワーのやわらか煮 味噌汁	おかゆ 鶏ささみと野菜のだし煮 じゃが芋のやわらか煮 味噌汁	おかゆ 白身魚のうま煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	おかゆ 鶏ささみとレバーのうま煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	おかゆ 白身魚だし煮 ほうれん草の煮浸し 野菜スープ	ぞうすい 白菜の煮浸し オレンジ
蒸しかぼちゃ	きな粉がゆ	マンナビスケット	ふかし芋	蒸しポテト	マンナビスケット
18	19	20	21	22	23
バナナ	赤ちゃんせんべい	オレンジ	マンナビスケット	オレンジ	マンナウエハース
おかゆ 白身魚のうま煮 切干大根のやわらか煮 すまし汁	おかゆ 鶏ささみと野菜のうま煮 ブロッコリーのやわらか煮 味噌汁	おかゆ 鶏ささみのだし煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	おかゆ 白身魚のだし煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	おかゆ 白身魚と野菜のあん煮 マカロニのスープ煮 味噌汁	煮込みうどん じゃが芋のやわらか煮 バナナ
きな粉マカロニ	ヨーグルト	蒸しポテト	きな粉がゆ	蒸しかぼちゃ	赤ちゃんせんべい
25	26	27	28	29	30
バナナ	マンナウエハース	ヨーグルト	オレンジ	赤ちゃんせんべい	冬休み (12/30 ~ 1/4) 
おかゆ 白身魚のだし煮 かぼちゃのやわらか煮 味噌汁	おかゆ 白身魚のうま煮 ブロッコリーのやわらか煮 野菜スープ	おかゆ 鶏ささみとレバーのうま煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	おかゆ 鶏ささみと野菜のだし煮 カリフラワーのやわらか煮 味噌汁	おかゆ 白身魚のあん煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	
マンナビスケット	ふかし芋	きな粉がゆ	蒸しポテト	蒸しかぼちゃ	

*材料入手の関係上、多少の変更をさせていただく場合がございますのでご了承願います。