




日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal)
					あか	き	みどり	タンパク(g)
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	脂質(g)
								食塩相当量(g)
2	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ ミニゼリー	 きなこ クッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さやいんげん、にんじん、きゅうり	591(554) 16.6(16.2) 18.2(19.3) 1.4(1)
3	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 白菜とたまねぎのスープ スペイン風オムレツ バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	ベーコン、ソーセージ、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご、ヨーグルト	マカロニ・スパゲッティ、バター、さとう、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、はくさい、ピーマン、にんじん、バナナ、レモン	525(534) 21.2(20.2) 17.3(18.8) 1.4(1.1)
4	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ロースハム、たまご、鉄分入りヨーグルト、ぎゅうにゅう、らんおう	じゃがいも、ごはん、ドレッシング、はるさめ、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、バター、グラニュー糖	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ミニトマト、かぼちゃ	680(706) 17.5(17.8) 23.3(26.7) 2(1.8)
5	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え バナナ	ミルク寒天 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにく	ロールパン、さとう、パンこ、ごま、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ、パインアップル、かん、みかんかん、かんてん	591(602) 22.9(22.1) 22.1(22.9) 2.7(2.2)
6	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル ひじき煮 りんご	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、べにぎけ、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、バター、ごま、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、ひじき、りんご	591(556) 21.1(19.8) 15.3(16.9) 1.7(1.3)
7	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ ヨーグルト	カステラ 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、かすてら、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき	662(617) 28.3(25.3) 23.4(23.6) 1.6(1.3)
9	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ ミニゼリー	フルーツ ヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、コーン、さやえんどう、ひじき、パインアップル、かん、みかんかん	501(485) 18.8(18.1) 14.1(16) 1.6(1.3)
10	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	フレンチトースト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、ぎゅうにゅう、たまご	うどん、さつまいも、バター、さとう、しょくぼん、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、バナナ	711(680) 26.6(24.6) 15.9(17.6) 3.2(2.6)
11	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	お楽しみ サンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しょくぼん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
12	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	チーズおにぎり 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ロースハム、かつおぶし、チーズ	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、ごはん、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、バナナ	563(580) 17.2(17.6) 18.2(19.9) 1.5(1.3)
13	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 油揚げの五目煮 みかん	かぼちゃの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、あぶらあげ、いんげんまめ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、じゃがいも、こむぎこ、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、干しいたけ、みかん、かぼちゃ	646(601) 24.5(22.5) 14.8(16.5) 2.2(1.9)
14	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 大根とベーコンのスープ 鶏つくねバーグ プリン	ドーナツ 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、ベーコン、みそ、とりひきにく、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、かたくりこ、マヨネーズ、プリン、ドーナツ、ビスケット	こねぎ、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ	812(767) 33.1(30) 31.3(31.1) 2.1(1.7)
16	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 高野豆腐入りチキンナゲット もやしのサラダ ミニゼリー	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、チーズ、とりひきにく、こうやどうふ、あぶらあげ、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、かたくりこ、オリブ油、さとう、ごまあぶら、ゼリー、マカロニ・スパゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん	594(557) 25.5(23.3) 20.7(21.4) 1.5(1.3)
17	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	おからの ソフトクッキー 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、ロースハム、おから、たまご、ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、さとう、ごま、こむぎこ、ビスケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、トウモロコシ、きゅうり、きりぼしだいこん、バナナ	584(578) 19.3(18.6) 15.9(17.5) 1.7(1.4)
18	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 けの汁 にんじんとちくわのきんぴら みかん	お好み焼 牛乳	ちりめんじゃこ、とりもも、たいず、こうやどうふ、あぶらあげ、みそ、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、ごま、こむぎこ、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、だいこん、ごぼう、干しいたけ、長ねぎ、みかん、キャベツ	588(555) 24.9(22.9) 13.3(15.3) 1.9(1.6)

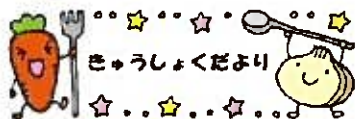
19	木	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 りんご	しらすと じゃがいもの ガレット 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 ちくわ、ちりめんじゃこ、 チーズ、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さ とう、じゃがいも、オリ ーブゆ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマ ト、パセリ(葉)、しいた け、にんじん、きりしまし だいこん、りんご	683(631) 31.9(28.3) 27.6(26.7) 2.6(2.1)
20	金	ビスケット 牛乳	《クリスマス会特別メニュー》 バターロールパン ビーフハンバーグシチュー フレンチサラダ ミニトマト・ゼリー	クリスマス ホットケーキ 牛乳	メリークリスマス☆！クリスマス会の特別メニューです。 材料など心配なことがありましたら、 お気軽に給食調理室までご相談ください。			
21	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 キャベツとコーンのサラダ 乳酸菌飲料	菓子ハン 牛乳	たまご、とりひきにく、み そ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、さらだあ ぶら、にゅうさんきんい んりょう、ジャムパン、ビ スケット	たまねぎ、だいこん、 キャベツ、コーン、きゅう り、にんじん	592(558) 19.9(18.8) 17.7(19) 1.3(1)
23	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜のじゃこあえ ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、ちりめんじゃこ、ぎゅう にゅう	強化米、ごまあぶら、さ とう、ゼリー、バター、 ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長 ねぎ、にんじん、ビーマ ン、しょうが、にんにく、 こまつな	593(559) 20.5(19.3) 22.1(22.4) 1.5(1.2)
24	火	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 大根のサラダ りんご	フルーツ寒天ゼリー 牛乳	あぶらあげ、とりひきに く、みそ、とうふ、ぶたに く、ロースハム、ぎゅう にゅう	ごはん、ごまあぶら、マ ヨネーズ、さとう、ごま、 ビスケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、し めじ、だいこん、きゅうり、りんご、 パインアップルかん、みかんか ん、かんてん	538(513) 15(15.1) 15.8(17.5) 2.1(1.8)
25	水	ビスケット 牛乳	焼きそば 千切り野菜のスープ 鶏肉のさっぱり煮 バナナ	くるみのクッキー 牛乳	ぶたひきにく、とりもも、 たまご、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、しらたき、 さとう、こむぎこ、くる み、バター、ビスケット	にんじん、キャベツ、ビーマン、だ いこん、えのきたけ、さやえんど う、長ねぎ、レモン、バナナ	734(695) 28.7(26.2) 19.4(20.3) 3.2(2.6)
26	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ バナナ	ミルクもち 牛乳	ベーコン、たまご、チー ズ、きなこ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがい も、さとう、かたくりこ、ビ スケット	トマト缶、たまねぎ、にん じん、キャベツ、きゅう り、バナナ	592(601) 18.7(19) 17.2(19) 1.8(1.6)
27	金	ビスケット 牛乳	おにぎり すいとん みかん 	おからの マフィン 牛乳	べにざけ、とりむね、たま ご、おから、ぎゅうにゅう	ごはん、こむぎこ、バ ター、さとう、ビスケット	やきのり、にんじん、 キャベツ、だいこん、長 ねぎ、しいたけ、みかん	598(563) 20(19) 14.1(16.1) 2.3(1.9)
28	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 肉団子 りんご	バームクーヘン 牛乳	たまご、ミートボール、 ぎゅうにゅう	うどん、バター、こむぎ こ、こーんすたーち、さ とう、ビスケット	しいたけ、にんじん、はく さい、りんご	591(584) 20.4(20.7) 23.7(25.5) 3.2(2.7)

年末年始休業(12/29~1/3) よいお年をお迎えください。

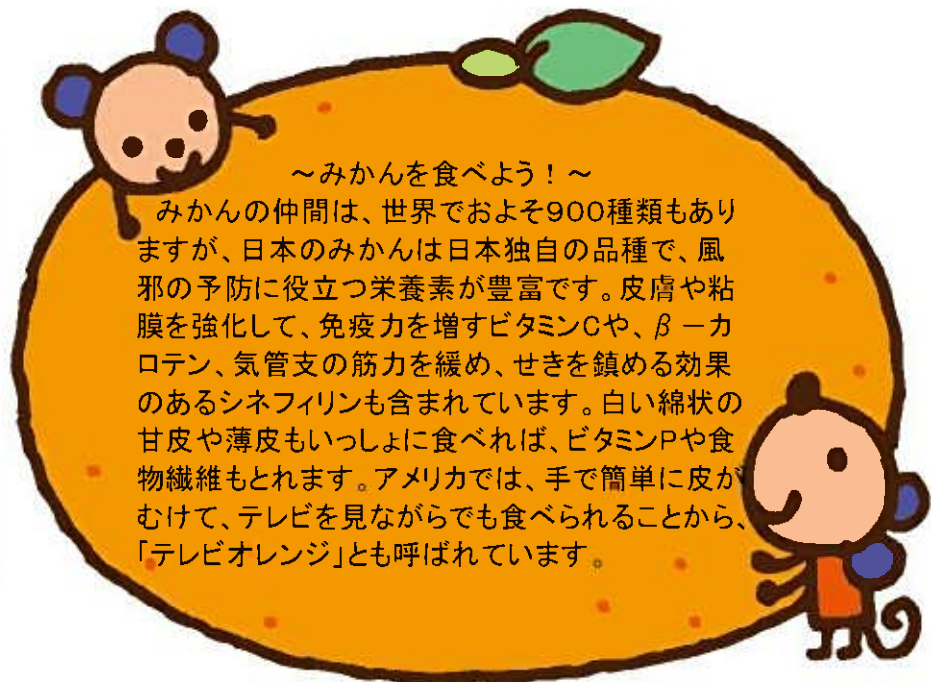
※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をする場合があります。

※また、午前中のおやつビスケットには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

 新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



今年もあとわずかになりました。寒さも本格的になってきますね。体温が低下して抵抗力が弱くなると、風邪をひきやすくなってしまいます。また、この季節になるとインフルエンザも流行りだします。日頃から寒さに強いからだを作り、冬を乗り切りましょう！



～みかんを食べよう！～

みかんの仲間は、世界でおよそ900種類もありますが、日本のみかんは日本独自の品種で、風邪の予防に役立つ栄養素が豊富です。皮膚や粘膜を強化して、免疫力を増すビタミンCや、β-カロテン、気管支の筋力を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。アメリカでは、手で簡単に皮がむけて、テレビを見ながらでも食べられることから、「テレビオレンジ」とも呼ばれています。