

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)
					あか (体をつくる・ 血や肉になる)	黄 (力や体温の もとになる)	みどり (体の調子を整える)	
								食塩相当量(g)
1	火	ビスケット 牛乳	焼きそば 大根とベーコンのスープ 鶏肉のさっぱり煮 バナナ	ミルク寒天 牛乳	ふたひきにく、ベーコン、とりもも、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、さとう、ビスケット	にんじん、キャベツ、ピーマン、だいこん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、レモン、バナナ、ハインアップルかん、みかんかん、かんてん	683(654) 28.8(26.4) 16.3(17.8) 3.1(2.4)
2	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、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ミニトマト、かぼちゃ	680(642) 17.5(17.1) 23.3(23.5) 2(1.7)
3	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 ほうれん草とコーンのバター炒め バナナ	おからの ソフトクッキー 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ふたひきにく、ぎゅうにく、おから	ロールパン、さとう、パンこ、バター、こむぎこ、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、ほうれん草、バナナ	631(634) 24.5(23.2) 22.1(22.9) 2.4(2)
4	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物 りんご	ヨーグルト ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ちくわ、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、きりぼし だいこん、りんご、レモン	531(506) 22.5(20.9) 10.8(13.3) 1.8(1.5)
5	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、ふたひきにく、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)
7	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 	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ふたひきにく、ロースハム、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼリー、バター、こむぎこ、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	566(537) 18.9(18.2) 17.4(18.6) 1.6(1.3)
8	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	ミルクもち 牛乳	ベーコン、ソーセージ、ぎゅうにゅう、ふたひきにく、たまご、きなこ	マカロニ・スパゲッティ、バター、さとう、かたくりこ、ビスケット	やきのり、ほうれん草、しめじ、たまねぎ、はくさい、ピーマン、にんじん、バナナ	610(603) 21.5(20.4) 18.5(19.7) 1.4(1.1)
9	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》 おにぎりと果物をお持ちください。	おたのしみ サンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しよはん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
10	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ミネストローネ ゆで卵とホテトのサラダ チーズバナナ	おからの マフィン 牛乳	ベーコン、たまご、チーズ、おから、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、バター、さとう、こむぎこ、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	576(588) 17.9(18.3) 20.2(21.4) 1.8(1.6)
11	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、べにざけ、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)
12	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 フレンチサラダ りんご果汁	バームクーヘン 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、バター、こむぎこ、コーンすたーち、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、りんごジュース	679(626) 21.4(20) 22.7(22.9) 1.3(1)
14	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豆腐ハンバーグ もやしのサラダ ミニゼリー 	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ふたひきにく、たまご、ぎゅうにゅう、あぶらあげ	強化米、パンこ、さらだあぶら、さとう、ごまあぶら、ゼリー、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、もやし、きゅうり、にんじん	635(591) 23.5(22) 24.8(24.7) 1.2(0.9)
15	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	ニラせんべい 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、たまご、ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バター、さとう、おこのみやきこ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、バナナ、にら	752(714) 29.3(26.7) 17.1(18.5) 4.4(3.6)
16	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 にんじんとちくわのきんぴら りんご	フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	ちりめんじゃこ、ふたにく、ちくわ、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、ごま、さとう、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、だいこん、長ねぎ、りんご、ハインアップルかん、みかんかん、かんてん	494(478) 14.6(14.6) 9.8(12.5) 2(1.8)
17	木	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たらの煮つけ 三色ナムル みかん	くるみの クッキー 牛乳	みそ、とうふ、たら、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、こむぎこ、くるみ、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、もやし、みかん	619(579) 27.3(24.7) 16.7(18.2) 2(1.6)

18	金	ビスケット 牛乳	《クリスマス会特別メニュー》 昼食：バターロールパン☆ビーフンチャー☆フレンチサラダ☆ミニトマト☆クリスマスゼリー おやつ：クリスマスホットケーキ☆牛乳 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。					
19	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ 鶏つくねバーグ りんご	菓子ハン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 みそ、とりひきにく、ぎゅう にゅう	ごまあぶら、ごはん、しら たき、かたくりこ、マヨ ネーズ、ジャムパン、ビス ケット	こねぎ、にんじん、だい こん、えのきたけ、さやえん どう、長ねぎ、りんご	597(557) 25.8(23.6) 19.5(20.4) 2.1(1.6)
21	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 かぼちゃと小豆のいとこ煮 ミニゼリー	フルーツ ヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、ふたひき にく、あずき、ヨーグル ト、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さと う、ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ね ぎ、にんじん、ピーマン、 しょうが、にんにく、かぼ ちゃ、パインアップルか ん、みかんかん	576(545) 21.5(20.3) 17.3(18.6)
22	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	ママレード ホットケーキ 牛乳	ふたひきにく、とうふ、 ロースハム、ぎゅうにゅう う、たまご	マカロニ・スパゲッティ、 マヨネーズ、さとう、ごま、 ホットケーキミックス、マ マレードジャム、さらだあ ぶら、バター、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 モロウ、きゅうり、きりぼし だいこん、バナナ	834(778) 24(22.3) 29.2(28) 2.6(2.1)
23	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め 乳酸菌飲料 / 果汁(りんご)	にんじんの 蒸しパン 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、 みそ、とうふ、ふたひ にく、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、ごまあぶら、さら だあぶら、にゅうさんきん いんりょう、さとう、ホット ケーキミックス、ビスケッ ト	にんじん、まいたけ、長ね ぎ、しめじ、だいこん、ブ ロッコリー、コーン、りんご ジュース	578(550) 17.7(16.6) 18.7(20) 1.7(1.4)
24	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	お好み焼 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひき にく、ロースハム、たまご	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、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、キャベツ	572(588) 17.7(18) 18.1(19.8) 1.5(1.2)
25	金	ビスケット 牛乳	《大根パーティー》 ご飯 大根の味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 大根のサラダ りんご	かぼちゃの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、べにざ け、ロースハム、たま ご、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さと う、ごま、こむぎこ、パ ター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマ ト、パセリ(葉)、きゅうり、 にんじん、りんご、かぼ ちゃ	685(631) 26.4(24.2) 23.4(23.4) 1.9(1.7)
26	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 肉団子 プリン	ドーナツ 牛乳	たまご、ミートボール、 ぎゅうにゅう	うどん、プリン、ドーナツ、 ビスケット	しいたけ、にんじん、はく さい	667(684) 24.4(24.5) 26.5(29.1) 3.3(2.9)
28	月	ビスケット 牛乳	おにぎり すいとん みかん	マカロニきなこ 牛乳	べにざけ、とりむね、き なこ、ぎゅうにゅう	ごはん、こむぎこ、さと う、マカロニ・スパゲッ ティ、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	532(509) 20.1(19.2) 8.8(11.9) 2.3(1.9)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

★星印は新メニューです。楽しみにしていただきね！



朝夕の寒さが厳しくなってきました。かぜをひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどでかぜを予防しましょう。

《旬の食材を食べましょう。》

冬が旬の野菜には体を温める効果があります。鍋物やシチューなどの温かい料理がおすすめです。

冬が旬の食材は、
こまつな、ほうれんそう、
だいこん、はくさい、かぶ、
ごぼう、さといも、みかん、
たら、ぶり、かになどがあります。



《年末年始休み》お正月は、家族や親しい人と共に食事ができる良い機会です。子どもたちには、行事食を通して食への興味を深める良い経験となります。お手伝いをお願いすると一緒に料理をする楽しみを味わうこともできます。ご家族で楽しい休暇をお過ごしください。

《冬至をむかえます》

今年12月21日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足になりやすいこの時期にはぴったりな食材です。保育園ではこの日の給食にかぼちゃのいとこ煮を出す予定です。

