

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) 食塩相当量(g)	
					あか	黄	みどり		
					(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)		
1	木	ビスケット 牛乳	ご飯 りんご 味噌汁 さけのムニエル ひじき煮	にんじんの 蒸しパン 牛乳	みそ、とうふ、べにぎけ、 ちくわ、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、さとう、こむぎ こ、バター、さらだあぶ ら、ホットケーキミッ ク	たまねぎ、だいこん、 しいたけ、にんじん、 ひじき、りんご	597(560) 21.5(20) 17.3(18.5) 1.9(1.4)	
2	金	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ	せんべい 果汁(りんご) 牛乳	ベーコン、たまご、チー ズ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがい も、せんべい、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、りん ごジュース	409(501) 10.9(16.6) 8(16.1) 1.7(1.7)	
3	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 ミートボール 	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 ミートボール、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しら たき、せんべい、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	595(587) 24.6(23.9) 21.8(24.3) 2.3(2.2)	
5	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	豆乳のカップ ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、ロースハム、たまご、と うにゅう、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼ リー、なたねあぶら、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	605(568) 19.7(18.7) 18.4(19.5) 2(1.6)	
6	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 中華スープ スペイン風オムレツ バナナ 	ニラせんべい 牛乳	ベーコン、とうふ、ぎゅう にゅう、ぶたひきにく、た まご	マカロニ・スパゲッティ、 バター、さとう、おこのみ やきこ、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめ じ、しいたけ、だいこん、にん じん、トウモロコシ、ピーマ ン、たまねぎ、バナナ、にら	481(496) 19.7(18.8) 14.3(16.1) 1.3(1)	
7	水	ビスケット 牛乳	さつまいもごはん 大根汁 れんこんのきんぴら みかん	おからのソフ トクッキー 牛乳	ぶたにく、おから、たま ご、ぎゅうにゅう	ごはん、さつまいも、ご ま、ごまあぶら、こむぎ こ、さとう、ビスケット	だいこん、こまつな、 長ねぎ、れんこん、に んじん、みかん	566(535) 16(15.5) 11.8(14.2) 1.4(1.2)	
8	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	かぼちゃの マフィン 牛乳	ベーコン、とりもも、たま ご、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがい も、オリーブゆ、さとう、こ むぎこ、バター、ビスケッ ト	ほうれんそう、たまねぎ、マッ シュルーム、トマト缶、ピーマ ン、にんじん、バナナ、かぼ ちゃ	724(708) 25.9(24.6) 27.7(27.4) 2.8(2.5)	
9	金	ビスケット 牛乳	ご飯 りんご 味噌汁 かじきまぐろのソテー 三色ナムル	くるみのクッ キー 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、たま ご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、パター、 こむぎこ、ごま、くるみ、 ビスケット	たまねぎ、だいこん、 こまつな、にんじん、 もやし、りんご	623(583) 24.5(22.4) 19(19.8) 1.4(1.1)	
10	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 	ドーナツ 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶた ひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、ドーナ ツ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、プロッ コリー、ひじき	692(678) 26.4(24.5) 24.9(26) 1.7(1.4)	
12	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	マカロニきな こ 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、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	533(507) 16.6(16.2) 14.1(16.1) 1.4(1)	
13	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉のさつぱり煮 さつまいものバター炒め バナナ	フルーツ寒 天ゼリー 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりも も、ぎゅうにゅう	うどん、さとう、さつまい も、バター、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、に んじん、レモン、バナナ、パイ ンアップルかん、みかんか ん、かんでん	630(615) 22.7(21.5) 12.9(15.2) 3.6(3)	
14	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみお やつ 牛乳	ぎゅうにゅう	ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)	
15	木	ビスケット 牛乳	ご飯 みかん 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ち くわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、パ 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、 きりぼしだいこん、み かん	590(554) 22(20.5) 13(15.1) 1.7(1.4)	
16	金	ビスケット 牛乳	☆クリスマス会☆ 《給食メニュー》 バターロールパン・ビーフシチュー・フレンチサラダ・ミニトマト・クリスマスゼリー 《おやつ》フルーツポンジケーキ 						
17	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 キャベツのごまあえ	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、とりひきにく、み そ、とうふ、あぶらあげ、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、せ んべい、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 キャベツ、にんじん	560(533) 22.8(21.2) 17(18.4) 1.7(1.5)	

19	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 れんこんのつくね揚げ 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、とりひきに く、らんおう、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	強化米、さとう、かたくり こ、さらだあぶら、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、 れんこん、干しいた け、もやし、きゅうり、 にんじん	613 (572) 18.6 (17.7) 23.1 (23.3) 1.6 (1.3)
20	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン 白菜とベーコンのコトコスープ 切り干し大根のサラダ バナナ		お好み焼 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハ ム、ベーコン、たまご	マカロニ・スパゲッティ、さとう、バ ター、じゃがいも、なたねあぶら、 マヨネーズ、ごま、こむぎこ、ビス ケット	ピーマン、たまねぎ、はくさ い、しめじ、きゅうり、にんじ ん、きりぼしだいこん、バナ ナ、キャベツ	624 (610) 19.8 (19.1) 19 (20) 3.8 (2.9)
21	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト		ミルク寒天 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきにく、 鉄分入りヨーグルト、ぎゅ うにゅう	ごはん、ごま、さとう、ビ スケット	にんじん、たまねぎ、ほうれん そう、えのきたけ、ミニトマト、 パインアップルかん、みかん かん、かんでん	625 (601) 20.5 (19.6) 20.2 (21.2) 1.9 (1.6)
22	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ コンソメスープ ハンバーグ かぼちゃサラダ		ママレード ホットケーキ 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、なた ねあぶら、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	さやいんげん、キャベ ツ、たまねぎ、にんじ ん、かぼちゃ、きゅう り、バナナ	689 (680) 22.8 (22) 32.1 (30.9) 2.7 (2.1)
23	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たららの煮つけ 油揚げの五目煮	りんご	おからのマ フィン 牛乳	みそ、とうふ、たら、あぶら あげ、いんげんまめ、たま ご、おから、ぎゅうにゅう	ごはん、じゃがいも、さと う、バター、こむぎこ、ビ スケット	たまねぎ、だいこん、 にんじん、干しいた け、りんご	629 (587) 27.2 (24.6) 15.3 (16.9) 2.1 (1.8)
24	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ		プリン せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひきに く、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨ ネーズ、プリン、せんべ い、ビスケット	しいたけ、にんじん、 はくさい、長ねぎ	515 (494) 25.8 (23.5) 20.1 (20.9) 3.2 (2.5)
26	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 ブロッコリーの胡麻和え	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、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さ とう、ごま、ゼリー、バ ター、こむぎこ、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、ブロッコリー	623 (582) 21.9 (20.5) 21.5 (22) 1.2 (1)
27	火	ビスケット 牛乳	素麺 大根と厚揚げの煮もの バナナ		ココアちんす こう 牛乳	ロースハム、たまご、厚揚 げ、ぎゅうにゅう	そうめん、さとう、こむぎ こ、なたねあぶら、ビス ケット	きゅうり、にんじん、だ いこん、バナナ	515 (522) 18.3 (17.9) 16.3 (17.8) 1.7 (1.3)
28	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 キャベツスープ じゃがいものカレー炒め 果汁(りんご)		ヨーグルト ケーキ 牛乳	ちりめんじゃこ、ベーコン、 たまご、ヨーグルト、ぎゅ うにゅう	ごはん、じゃがいも、な たねあぶら、さらだあぶ ら、ホットケーキミッ クス、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、 キャベツ、たまねぎ、えのきた け、ピーマン、赤ピーマン、黄 ピーマン、りんごジュース、レ モン	487 (473) 15.1 (15) 10.4 (13.2) 1.5 (1.3)

12月29日～1月3日 は保育園はお休みです。
良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。

★ 星印は新メニューです。楽しみにしててくださいね♪



給食だより

今年もあとわずかになりました。いよいよ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。

《冬至をむかえます》

今年12月22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、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。



冬のレシピ紹介

～冬のレシピ紹介～

【白菜のこことスープ】

●材料(4～5人分)白菜200gしめじ1株じゃがいも2個玉ねぎ(中)1/2個ベーコンスライス50g牛乳(豆乳)300ccスープの材料(水600cc固形コンソメ3個塩こしょう少々)サラダ油(炒め用)パセリ(飾り用)

●作り方①白菜は茎と葉に分け、1cm幅の短冊切りにする。ベーコンは1cm幅に切る②しめじは石づきを取り除き、半分に切ってほぐす。じゃがいもは1cm角切りにし、水にさらす。玉ねぎは縦半分に切り薄切りにする。③鍋にサラダ油を熱し(中火)ベーコンを炒める。脂が出てきたら玉ねぎを加え炒める。④しめじ・じゃがいも・白菜の茎を加えてさらに炒める。しんなりしてきたらスープの材料を加え、ふたをしてここと煮る(弱火)⑤じゃがいもに火が通ったら白菜の葉・牛乳(豆乳)を加え、中火にする。沸騰したら火を止める。皿に盛りパセリをふる。

※白菜の約95%は水ですが、ビタミンC、カリウム、マグネシウムや亜鉛などのミネラル類が含まれます。それぞれ含まれている量は微量ですが、バランスよく含まれています。また、食物繊維が豊富なので整腸やダイエットにも効果的です。

《旬の食材》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、(魚介の)かき、たら、ぶり、かに ※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。