

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal)
					あか	黄	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)
1	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 みかん	黒ゴマのクッキー 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、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、きりぼしだいこん、みかん	590(554) 22(20.5) 13(15.1) 1.7(1.4)
2	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 せんべい 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、せんべい、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	603(570) 27.2(24.4) 22.1(22.6) 1.8(1.5)
4	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ きゅうりのナムル ミニゼリー	マカロニきなこ 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、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、しいたけ、にんじん、きゅうり、わかめ、もやし、コーン	527(505) 19.1(18.4) 15.3(17) 2.2(1.8)
5	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ 	ニラせんべい 牛乳	ベーコン、とうにゅう、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、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、バナナ、にら	678(653) 28.3(25.6) 26.6(25.9) 3(2.3)
6	水	ビスケット 牛乳	かしわごはん 豚汁 れんこんのきんぴら みかん	ココアちんすこう 牛乳	とりひきにく、みそ、とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、ごま、こむぎこ、さとう、なたねあぶら、ビスケット	ごぼう、にんじん、長ねぎ、しめじ、だいこん、れんこん、みかん	583(550) 19.6(18.6) 18.1(19.4) 1.6(1.4)
7	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 温野菜サラダ バナナ	おからのマフィン 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、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、かぼちゃ、ブロッコリー、バナナ	680(673) 23.9(22.9) 27.9(27.5) 2.4(2)
8	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き キャベツのごまあえ りんご	ママレードホットケーキ 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、マヨネーズ、ごま、さとう、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	たまねぎ、だいこん、トマト、パセリ(葉)、キャベツ、にんじん、りんご	585(552) 23.8(22) 20.3(20.8) 1.3(1.1)
9	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 りんご	プリン せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、ミートボール、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらたき、プリン、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、りんご	660(639) 24.8(24) 22.4(24.7) 2.3(2.2)
11	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 かぼちゃと豚肉の煮物 ひじきのサラダ ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたロールス、ロースハム、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、ごま、ゼリー、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、かぼちゃ、さやえんどう、コーン、にんじん、ひじき	536(510) 16.2(16) 15.9(17.5) 1.6(1.3)
12	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 豚肉のつけ焼き さつまいものバター炒め バナナ	お好み焼 牛乳	とうふ、あぶらあげ、ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう	うどん、さとう、さつまいも、バター、こむぎこ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、たまねぎ、バナナ、キャベツ	660(643) 23.7(22.4) 14.8(16.7) 3.8(3.1)
13	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》	おたのしみおやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
14	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、オリーブ油、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)
15	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー 油揚げの五目煮 みかん	おからのソフトクッキー 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、あぶらあげ、いんげんまめ、おから、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こむぎこ、じゃがいも、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	619(581) 26.9(24.3) 12.8(14.8) 1.4(1.2)
16	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひきにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨネーズ、せんべい、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい、長ねぎ	493(476) 25.7(23.5) 19.7(20.6) 3.2(2.5)
18	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え ミニゼリー	豆乳のカップケーキ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、たまご、とうにゅう、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがいも、ごま、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、さやいんげん、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ	586(550) 17.4(16.7) 15.7(17.4) 1.9(1.5)
19	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	ミルク寒天 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、ロースハム、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、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、リンアップルかん、みかんかん、かんてん	534(538) 17(16.9) 15.8(17.5) 1.8(1.4)

20	水	ビスケット 牛乳	《冬至行事食》 シンデレラカレー 春雨サラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト		人参の蒸しパ ン 牛乳	とりも、ロースハム、た まご、鉄分入りヨーグル ト、ぎゅうにゅう	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、ホッ トケーキミックス、ビス ケット	たまねぎ、にんじん、か ぼちゃ、なす、さやいん げん、きゅうり、ミニマト	669 (632) 20.2 (19.2) 19.7 (20.6) 2.2 (1.8)	
21	木	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル ひじき煮	みかん	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、みかん	594 (559) 21.7 (20.3) 15.2 (16.9) 1.7 (1.3)	
22	金		《クリスマス給食》 《給食》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》クリスマスケーキ							
23	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え		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、ごま、バ ター、こむぎこ、こーんす たーち、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブ ロッコリー	604 (566) 21.6 (20.2) 19.5 (20.4) 1.4 (1.1)	
25	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	きなこクッキ ー 牛乳	みそ、とうふ、とりひきに く、らんおう、あぶらあ げ、きなこ、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、こむぎこ、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	660 (610) 19.9 (18.8) 23.6 (23.7) 1.6 (1.3)	
26	火	ビスケット 牛乳	素麺 大根と厚揚げの煮もの バナナ		フレンチースト 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、しょくば ん、ビスケット	きゅうり、にんじん、だい こん、バナナ	583 (575) 21.8 (20.6) 16.1 (17.6) 2 (1.5)	
27	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 どさんこ汁 ブロッコリーの塩炒め 果汁(りんご)		ヨーグルト ケーキ 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたも も、みそ、たまご、ヨーグ ルト、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、 じゃがいも、さらだあぶ ら、ホットケーキミク ス、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、たま ねぎ、コーン、ブロッコリー、しめ じ、りんごジュース、レモン	554 (523) 20.5 (19.4) 15.7 (17.5) 1.7 (1.5)	
28	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		フルーツ寒天 ゼリー 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきに く、ロースハム	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、さとう、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、パインアッ プルかん、みかんかん、かんで ん	541 (562) 14.9 (15.7) 16.8 (18.8) 1.3 (1.1)	
29	金		12/29~1/3 休園							

※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。楽しみにしてくださいね♪

※今年の冬至は12月22日ですが、クリスマス会のため20日に冬至メニューとしてシンデレラカレー(かぼちゃのカレー)が出ます。



給食だより

あわただしい12月のはじまりです。特に年末年始は、生活リズムが乱れやすくなります。乳幼児期は、子どもの成長にとって非常に大切な時期です。早寝、早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを整えるように心がけましょう。

【冬野菜を食べよう！】

冬野菜にはからだを温める作用があるといわれています。暖房や衣類で外側からからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まりましょう。くからだを温める冬野菜とは)根菜類やいも類、葉菜類で、土の中や表面で栽培され、冬にとれる野菜をいいます。ごぼう・だいこん・さつまいも・小松菜・ほうれん草(冬採れ)(その他の冬野菜の特徴)●たんぱく質がエネルギーになる際に、補助的な役割を持つミネラルを豊富に含む●抵抗力を高めるビタミンCや、血行をよくするビタミンEが豊富に含まれている●繊維質の野菜が多く、便秘解消にもつながる●水分含量が多く、水の比熱作用による悪影響が出にくい



【食事のお手伝いをさせましょう】

冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間がありますね。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみるのはいかがでしょう。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」のひとことで、子どもの食への関心を高めていきましょう。



～冬のレシピ紹介～

いよいよ冬野菜の季節！
《大根とベーコンのスープ》



〈材料〉(4人分) 大根180g 人参30g(1/6本) 玉ねぎ(1/3個) ベーコン30g 小松菜90g スープの素6g 塩3g こしょう少々 〈作り方〉大根・人参…太めの千切り たまねぎ…半分にして薄切り 小松菜…塩ゆでし、2cmくらいに切りしぼる ベーコン…1cm位に切る
①鍋に水を入れ大根、人参、たまねぎ、ベーコンを入れ火にかける。具がやわらかくなったらスープの素、塩、こしょうで味付けする。②最後に小松菜を入れる。

【大根のお話】「大根どきの医者いらず」ということわざにある通り、大根は昔から体に良いものとされています。年間を通して出回っている野菜ですが、旬は秋から冬です。ことに冬場は、寒さでぐんと甘みが増し、冬のメニューにかかせない食材となっています。大根の栄養素として、まず豊富なビタミンCがあげられます。ただし、中心部より表面の皮の方が2倍も多く含まれています。なるべく皮はむかずきれいに洗って皮ごと食べるとういでしょう。その他にも、ビタミンA、食物繊維(リグニン)、ジアスターゼ、アミラーゼ、フラボノイドなどが含まれます。さらに、葉の部分には、ビタミンB1、B2、カルシウム、ナトリウム、リン、鉄などの成分を含み、栄養満点です。葉つき大根を手に入れた際は、葉は捨てずに食べるようにしましょう。