

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 (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)	
2	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豆腐の旨煮 れんこんともやしのあえもの	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、かたくりこ、さとう、ごま、さらだあぶら、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、長ねぎ、こまつな、にんじん、れんこん、もやし、きゅうり	603(563) 23.8(22) 17.2(18.6) 2.1(1.7)
3	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ キャベツスープ スペイン風オムレツ バナナ	お好み焼 牛乳	ベーコン、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、こむぎこ、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、えのきたけ、ピーマン、バナナ	521(527) 20.3(19.3) 13.8(15.7) 1.1(0.8)
4	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)
5	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	723(707) 25.9(24.6) 27.7(27.4) 2.7(2.4)
6	金	ビスケット 牛乳	ご飯 みかん 味噌汁 さけのムニエル 油揚げの五目煮	ヨーグルト ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、あぶらあげ、いんげんまめ、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、バター、じゃがいも、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、にんじん、干しいたけ、みかん、レモン	581(549) 24.1(22.2) 14.3(16.2) 1.8(1.4)
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 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)
9	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツのおかかあえ	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、かつおぶし、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、ピーマン、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	569(539) 20.7(19.4) 20.2(20.8) 1.4(1.1)
10	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉のさっぱり煮 さつまいものバター炒め バナナ	豆乳のカップ ケーキ 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、たまご、とうにゅう、ぎゅうにゅう	うどん、さとう、さつまいも、バター、なたねあぶら、こむぎこ、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	748(709) 26.3(24.4) 19.5(20.5) 4.1(3.4)
11	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	黒ゴマのクッキー 牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、鉄分入りヨーグルト、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さとう、バター、こむぎこ、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	682(646) 20.9(19.9) 23(23.4) 1.8(1.6)
12	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ	セサミクッキー 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、ごま、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	563(577) 17.3(17.9) 18.3(19.9) 1.7(1.5)
13	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 ひじき煮	おからのソフト クッキー 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ちくわ、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、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	573(543) 25(22.8) 11.5(13.7) 1.4(1.2)
14	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	プリン 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、プリン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー	535(512) 22.1(20.5) 16.6(18.2) 1.3(1.1)
16	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ	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、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)
17	火	ビスケット 牛乳	素麺 大根と厚揚げの煮もの バナナ	ママレードホット ケーキ 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、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	きゅうり、にんじん、だいこん、バナナ	535(538) 19.1(18.5) 18.7(19.6) 1.9(1.4)
18	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 果汁(りんご)	ココアちんすこう 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、みそ、とうふ、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さらだあぶら、こむぎこ、さとう、なたねあぶら、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	511(491) 15.2(15.1) 15.1(17.1) 1.3(1.1)
19	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー インディアンサラダ 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、だいずたんぱく、ちくわ	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、さらだあぶら、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、バインアップルかん、みかんかん、かんでん	560(578) 18.4(18.6) 15.9(18.2) 1.3(1.2)

20	金	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	かぼちやの蒸 しパン 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、 ちくわ、ぎゅうにゅう、らん おう	ごはん、さとう、さらだあぶ 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、きり ぼしだいこん、みかん、 かぼちや	609 (569) 22.9 (21.1) 16.9 (18.2) 1.7 (1.4)
21	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	ミニクリームパ ン 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、こむぎこ、さとう、パ ター、ビスケット	しいたけ、にんじん、はく さい、長ねぎ	463 (449) 23.1 (21.4) 18.2 (19.4) 2.9 (2.2)
23	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	にんじんの蒸 しパン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに 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、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、もやし、きゅう り、にんじん	683 (629) 24.5 (22.7) 26.6 (26.2) 1.3 (0.9)
24	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	ニラせんべい 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、 ロースハム、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、おこ のみやきこ、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、にら	508 (517) 17.1 (16.9) 15.1 (16.9) 2.1 (1.7)
25	水	ビスケット 牛乳	<div style="text-align: center;">  <p>☆クリスマスメニュー☆ 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・クリスマスゼリーです。 午後のおやつはクリスマスケーキです！</p>  </div>					
26	木	ビスケット 牛乳	強化米 すいとん 肉じゃが バナナ	ミルク寒天 牛乳	とりむね、ぶたひきにく、 ぎゅうにゅう	強化米、こむぎこ、さとう、 じゃがいも、ビスケット	にんじん、キャベツ、だいこん、 長ねぎ、しいたけ、さやいんげ ん、たまねぎ、バナナ、パイン アップルかん、みかんかん、か んてん	641 (621) 18.4 (17.8) 10.6 (13.4) 0.8 (0.5)
27	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き ほうれん草のナムル	おからのマフィ ン 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 たまご、おから、ぎゅう にゅう	ごはん、マヨネーズ、ごま、 ごまあぶら、バター、さとう、 こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ト マト、パセリ(葉)、ほう れんそう、にんじん、も やし、りんご	635 (592) 24.7 (22.5) 22.5 (22.6) 1.2 (1)
28	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	カニパン 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、カニパン、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	629 (640) 24.5 (24.7) 20.6 (23.7) 2.7 (2.6)
12月29日～1月3日は年末年始休園です。								

※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、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♪



給食だより

今年もあと数日となり、冬の寒さも厳しくなってきました。寒くなってくると、生活リズムが乱れて、風邪や熱など体調を崩しやすくなります。手洗いうがいでの予防も大切ですが、栄養バランスの良い食事をする事で、免疫力・体力もアップします。普段の食事にも気を配り、元気に体を動かして、寒さに負けない体をつくり、新年を迎えるようにしましょう。

旬の食材紹介

旬の食材には「栄養が豊富」「体調が整いやすい」「味が濃い」などの魅力・メリットがあります。美味しく食べるのに最適な時期は食材によって異なりますので、知っておくと食の楽しみがもっと広がるでしょう。

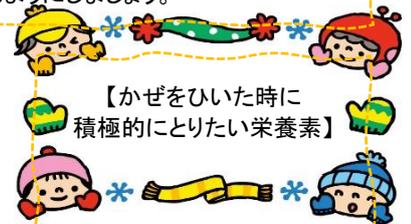
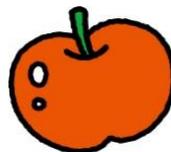
■小松菜

小松菜は、カルシウムと鉄が豊富な冬野菜です。カルシウムはほうれん草の3倍、1/3束に170mg含まれます。茎が太すぎず、白っぽくなく、薄く緑色をしているものがおいしく、カロテンなどの栄養も多く含まれています。



■りんご

栄養価が高く、昔から「1日1個のりんごは医者をつぶす」と言い伝えがあります。ビタミンやミネラルが豊富で有機酸を多く含み、胃腸の働きを良くし、殺菌作用などの効果があります。また、乳酸を減らして、疲れを取り除き、肩凝り、腰痛の防止にも効果があります。皮にはポリフェノールが豊富に含まれ、コレステロールを取り除いたり、活性酸素を抑える働きがあります。そのため、皮ごと食べるのがおすすめです。皮のつやはワックスではなく、自然のつやなので安心して食べることができます。



【かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素】

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」やエネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。〈たんぱく質を多く含む食品〉肉・魚・卵など 〈炭水化物を多く含む食品〉米・めん・いも類など 〈ビタミンAを多く含む食品〉レバー・にんじんなど

★一年の最後の日「大晦日」に縁起をかついで食べる年越しそばは、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。よいお年をお迎えください。

