

日付	献立	(午前) お や つ (午後)	熱や力になる(炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる(タンパク質)	体調をよくする(無機質・ビタミン)	栄養価
17 水	納豆丼・ほうれん草のごま和え・さつま汁・みかん・麦茶	ぶどうゼリー・お菓子10・牛乳	米(水稲・七分つき米), 雑穀(五穀), なたね油, 砂糖(三温糖), さつまいも(塊根・生)	豚(ひき肉・生), 挽きわり納豆, 鶏(若鶏・もも・皮つき・生), かたくりいわし(煮干し), 生乳(普通牛乳)	根菜ねぎ(長ねぎ・生), 人参(皮つき・生), ほうれんそう(生), 乾しいたけ(乾), 大根(葉・生), みかん(じょうのう・早生・生)	エネルギー: 607 タンパク質: 25.1 脂質: 18.4 カルシウム: 259 塩分: 1.6
18 木	麦ご飯・鯖の西京焼き・筑前煮・キャベツのみそ汁・キウイフルーツ・麦茶	レーズンロックケーキ・牛乳	米(水稲・七分つき米), 大麦(押麦), 砂糖(三温糖), たけのこ(水煮), こんにやく(精粉), なたね油, 小麦粉(薄力粉・1等), 有塩バター, コーンフレーク	さわら(生・切身), 鶏(若鶏・もも・皮つき・生), 削り節, かたくりいわし(煮干し), 生乳(普通牛乳)	ごぼう(根・生), 人参(皮つき・生), 乾しいたけ(乾), れんこん(生), さやいんげん(若さや・生), キャベツ(生), たまねぎ(りん茎・生), えのきたけ(生), キウイフルーツ(生), 干しぶどう	エネルギー: 626 タンパク質: 23.0 脂質: 19.9 カルシウム: 218 塩分: 1.6
19 金	野菜パン・ミートグラタン・クリスマスサラダ・ポトフ・フルーツヨーグルト・麦茶	デコレーションケーキ・紅茶	野菜パン, じゃがいも(塊茎・生), オリーブ油, 砂糖(三温糖), 小麦粉(薄力粉・1等), 無塩バター	豚(ひき肉・生), 牛(ひき肉・生), とろけるチーズ, ハム(ロース), ベーコン, プレーンヨーグルト(全脂無糖), 鶏卵(全卵・生), ホイップクリーム(植物性脂肪)	たまねぎ(りん茎・生), 人参(皮つき・生), スイートコーン(ホール・冷凍), ブロッコリー(生), キャベツ(生), にんにく(りん茎・生), みかん(缶詰・果肉), パインアップル(缶詰), バナナ(生), いちご(生)	エネルギー: 590 タンパク質: 20.9 脂質: 23.9 カルシウム: 161 塩分: 2.8
20 土	中華丼・春雨スープ・フルーツ・ヨーグルト・麦茶	お菓子20・牛乳	米(水稲・七分つき米), 米(水稲・発芽玄米), かたくり粉, 砂糖(三温糖), ごま油, なたね油, 緑豆はるさめ(乾)	豚(大型・ばら・脂身つき・生), ヨーグルト, 生乳(普通牛乳)	人参(皮つき・生), きくらげ(乾), りょくとうもやし(生), 白菜(生), チンゲンサイ(葉・生), キャベツ(生), たまねぎ(りん茎・生), あさつき(葉・生), バレンシアオレンジ(生)	エネルギー: 586 タンパク質: 17.1 脂質: 19.0 カルシウム: 369 塩分: 1.4
22 月	かぼちゃぼうとう・キャベツと胡瓜のツナサラダ・さつまいもの天ぷら・みかん・麦茶	じゃこの甘辛煮・お菓子10・牛乳	ほうとう, さといも(球茎・生), ごま油, さつまいも(皮つき・生), プレミックス粉(天ぷら用), なたね油, 砂糖(三温糖)	豚(大型・ロース・脂身つき・生), 油揚げ(油抜き), 削り節, めばち缶詰(油漬フレークライト), かたくりいわし(煮干し), 生乳(普通牛乳)	日本かぼちゃ(果実・生), 人参(皮つき・生), 小松菜(葉・生), 生しいたけ(生), 根菜ねぎ(長ねぎ・生), キャベツ(生), きゅうり(生), みかん(じょうのう・早生・生)	エネルギー: 564 タンパク質: 22.5 脂質: 16.1 カルシウム: 442 塩分: 2.2
23 火	発芽玄米ご飯・さばのカレーチーズ焼き・鉄分たっぷりサラダ・かぼちゃのみそ汁・パイナップル・麦茶	ココア蒸しパン・牛乳	米(水稲・七分つき米), 米(水稲・発芽玄米), 砂糖(三温糖), プレミックス粉(ホットケーキ用), なたね油	まさば(生), とろけるチーズ, ハム(ロース), 削り節, かたくりいわし(煮干し), 生乳(普通牛乳)	たまねぎ(りん茎・生), ほうれんそう(生), ひじき(ほしひじき), 人参(皮つき・生), スイートコーン(ホール・冷凍), 日本かぼちゃ(果実・生), 根菜ねぎ(長ねぎ・生), 乾燥わかめ(煮干し), パインアップル(生)	エネルギー: 590 タンパク質: 23.8 脂質: 20.1 カルシウム: 311 塩分: 1.7
24 水	豆乳ロール・照り焼きチキン・ブロッコリーとトマトのサラダ・コンスープ・オレンジ・麦茶	クリスマスケーキ・りんごジュース	豆乳ロールパン, なたね油, 砂糖(三温糖), 小麦粉(薄力粉・1等), 有塩バター	鶏(若鶏・もも・皮つき・生), 生乳(普通牛乳)	レタス(生), ブロッコリー(生), トマト(生), スイートコーン(カーネル・冷凍, スイートコーン(缶詰・クリーム), たまねぎ(りん茎・生), バレンシアオレンジ(生), りんご(ストレートジュース)	エネルギー: 631 タンパク質: 20.6 脂質: 21.0 カルシウム: 156 塩分: 2.3
25 木	麦ご飯・生姜焼き・みそポテト・元気スープ・キウイフルーツ・麦茶	ホットビスケット・牛乳	米(水稲・七分つき米), 大麦(押麦), なたね油, 砂糖(三温糖), じゃがいも(塊茎・生), かたくり粉, 有塩バター, 小麦粉(薄力粉・1等)	豚(大型・ロース・脂肪なし・生), ベーコン, プレーンヨーグルト(全脂無糖), 生乳(普通牛乳)	たまねぎ(りん茎・生), キャベツ(生), スイートコーン(缶詰・ホール), 人参(皮つき・生), キウイフルーツ(生), ブルーベリー(ジャム)	エネルギー: 623 タンパク質: 22.7 脂質: 19.3 カルシウム: 199 塩分: 1.2
26 金	冬野菜カレーライス・海苔酢和え・豆腐とえのきのすまし汁・バナナ・麦茶	ヨーグルト・お菓子10・麦茶	米(水稲・七分つき米), 雑穀(五穀), なたね油, 小麦粉(薄力粉・1等), 有塩バター	豚(大型・肩ロース・赤肉・生), 和牛(もも・脂肪なし・生), プレーンヨーグルト(全脂無糖), 絹ごし豆腐, 削り節, ヨーグルト	大根(根・皮つき・生), 人参(皮つき・生), たまねぎ(りん茎・生), ブロッコリー(生), れんこん(生), りんご(生), ほうれんそう(生), 白菜(生), あまのり(味付けのり), えのきたけ(生), 根菜ねぎ(長ねぎ・生), バナナ(生)	エネルギー: 568 タンパク質: 19.9 脂質: 13.3 カルシウム: 274 塩分: 1.6
27 土	スパゲティナポリタン・ポテトサラダ・わかめスープ・オレンジ・麦茶	お菓子20・牛乳	スパゲティ(乾), 砂糖(三温糖), オリーブ油, じゃがいも(塊茎・生)	ハム(ボンレス), ハム(ロース), 生乳(普通牛乳)	たまねぎ(りん茎・生), 青ピーマン(生), ぶなしめじ(生), 人参(皮つき・生), スイートコーン(ホール・冷凍), きゅうり(生), 根菜ねぎ(長ねぎ・生), 乾燥わかめ(煮干し), バレンシアオレンジ(生)	エネルギー: 535 タンパク質: 18.1 脂質: 13.4 カルシウム: 282 塩分: 1.2

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

※毎日の給食の見本を玄関正面に展示してあります。どうぞ自由にご覧下さい。



年末年始を元気に過ごしましょう



今年も残りわずかとなりました。

12月はクリスマスに、餅つき、年越しそば、お節料理の準備など、食の行事がたくさんあります。季節の食事を楽しんで、元気に新しい年を迎えましょう。



★12月19日(金)・・・サンタさんが保育園にやってきます(o^-^o)

給食はクリスマス献立になります♪

午後のおやつは、みんなでケーキにデコレーションして、クリスマスケーキを作って食べたいと思います。

★12月12日(金)・・・星組さんが収穫したさつまいもを使って、クッキングをします。午後は、さつまいもパーティーをします。

持ち物:エプロン・マスク・三角巾

両日とも、前日までに保育園に持って来て下さい。



冬至にすること



一年で最も昼が短くなる冬至。 運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

