



1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			
エネルギー	447Kcal	鉄	1.9mg
たんぱく質	19.7g	カルシウム	269mg
脂質	15.8g	ビタミンC	23mg
塩分	2.0g	食物繊維	3.0g

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
1 15	火		御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 中華風サラダ みそ汁	米 さけ、食塩、キャベツ、にんじん、しめじ、バター、白みそ、みりん、レモン果汁、きび糖 きゅうり、にんじん、もやし、酢、きび糖、しょうゆ、ごま油 だいこん、木綿豆腐、油揚げ、だし汁、米みそ	牛乳 動物ビスケット (市販)
2 16	水		御飯 レンコンとサツマイモの甘辛煮 キャベツのうま塩和え みそ汁	米 鶏もも肉、れんこん、さつまいも、きび糖、本みりん、酒、しょうゆ、ごま油 キャベツ、にんじん、ツナ水煮缶、ごま油、中華だし、食塩 はくさい、にんじん、カットわかめ、木綿豆腐、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 ボンデケーキ 白玉粉、小麦粉、粉チーズ、ベーキングパウダー、 オリーブ油、牛乳、黒ごま
3 17	木		御飯 大根のそぼろ煮 小松菜ともやしのあえ物 みそ汁	米 だいこん、鶏ひき肉、いんげん、にんじん、油、だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、きび糖 かぼちゃ、たまねぎ、木綿豆腐、だし汁、米みそ	牛乳 さかなの学校 (市販)
4 18	金	クリスマス会 	御飯 豚肉とごぼうのしくれ煮 チンゲン菜の煮浸し みそ汁 ロールパン ローストチキン 温野菜 野菜スープ	米、炊き込みわかめ 豚バラ肉、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しょうゆ、みりん、酒、きび糖、水 チンゲン菜、にんじん、えのきたけ、だし汁、薄口しょうゆ、みりん、きび糖 なめこ、たまねぎ、木綿豆腐、ねぎ、だし汁、米みそ ロールパン 鶏皮つきもも肉、しょうが、料理酒、しょうゆ、きび糖、みりん ブロッコリー、にんじん、コーン缶、マヨドレ、ケチャップ、コンソメ、きび糖 キャベツ、たまねぎ、にんじん、マカロニ、だし汁、コンソメ、食塩	牛乳 マドレーヌ 小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖、全卵 レモン果汁、無塩バター、ココアパウダー 牛乳 クリスマスカップケーキ 無塩バター、砂糖、卵、牛乳、小麦粉、生クリーム ベーキングパウダー、みかん缶、もも缶
7 21	月	21日 冬至 	御飯 麻婆豆腐 わかめのナムル 春雨スープ 御飯 麻婆豆腐 かぼちゃサラダ 春雨スープ	米 木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、にら、にんじん、たまねぎ、ごま油、しょうゆ、米みそ、きび糖、酒、片栗粉、水 もやし、にんじん、カットわかめ、しょうゆ、きび糖、酢、ごま油、ごま はるさめ、はくさい、しめじ、しょうゆ、だし汁、中華だし 米 木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、にら、にんじん、たまねぎ、ごま油、しょうゆ、米みそ、きび糖、酒、片栗粉、水 かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、マヨドレ、しょうゆ、きび糖、ごま はるさめ、はくさい、しめじ、しょうゆ、だし汁、中華だし	牛乳 しらすせんべい ぎょうざの皮、しらす干し、粉チーズ
8 22	火	誕生会 	御飯 カレイの竜田揚げ わかめのサラダ みそ汁 コーンバターライス 豆腐ハンバーグ キャベツとりんごサラダ ポターージュ (かぼちゃ)	米 かれい、しょうゆ、料理酒、しょうが、片栗粉、油 ツナ缶、わかめ、にんじん、キャベツ、酢、砂糖、しょうゆ、食塩 じゃがいも、木綿豆腐、ねぎ、だし汁、米みそ 米、コーン缶、無塩バター、食塩、パセリ粉 合挽肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、油、ケチャップ、牛乳、きび糖 キャベツ、きゅうり、りんご、コンソメ、油、きび糖、食塩 かぼちゃ、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩、パセリ、スキムミルク	牛乳 ミニ野菜スティック (市販) 牛乳・お茶
9 23	水		御飯 タンンドリーチキン ブロッコリーのごまあえ みそ汁	米 鶏もも肉、食塩、しょうが、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、しょうゆ、みりん ブロッコリー、にんじん、ごま、しょうゆ、きび糖 木綿豆腐、カットわかめ、たまねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 バナナ
10 24	木		けんちんうどん 小松菜のおかかあえ	ゆでうどん、鶏もも肉、だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、しめじ、だし汁、米みそ こまつな、にんじん、かつお節、きび糖、しょうゆ	牛乳 黒豆きなこあられ (市販)
11 25	金		タコライス 切干し大根のサラダ チキンスープ	米、合挽肉、木綿豆腐、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、ピーマン、しょうゆ、 ケチャップ、ウスターソース、きび糖、コンソメ、食塩、キャベツ 切り干しだいこん、ひじき、きゅうり、ツナ水煮缶、コーン缶、マヨドレ 鶏ひき肉、かぶ、かぶ・葉、にんじん、しめじ、だし汁、コンソメ	牛乳 チヂミ にら、たまねぎ、にんじん、上新粉、コーン缶、食塩、 水、ごま油、しょうゆ、きび糖
14	月		御飯 肉じゃが ほうれん草のごま酢和え みそ汁	米 牛肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげん、油、しょうゆ、きび糖、みりん、だし汁 ほうれん草、にんじん、ツナ水煮缶、コーン缶、きび糖、しょうゆ、酢、ごま油 木綿豆腐、しめじ、カットわかめ、だし汁、米みそ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン かぼちゃ、小麦粉、強力粉、きび糖、油 ベーキングパウダー、無塩バター

### 12月21日「冬至」

冬至は1年の中で日の出から日没まで時間が最も短くなる日です。冬の寒さも本番を迎えるこの時期は風邪や体調不良になりやすいため、いつも以上の健康管理や栄養のある食べ物を意識して選ぶ必要があります。冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入るなど一般的ですが、『ん』のつくものを食べるとよいとされています。冬至の七種 (ななくさ) を紹介します。

① **なんきん (かぼちゃ)**

身体を温め、ビタミン豊富。風邪予防に。

② **にんじん**

免疫力を高めたり、肌、粘膜を正常に保つ力があります

③ **ざんなん**

身体を温め、免疫力を高める。咳止めの効果があります。食べ過ぎは要注意です！

④ **かんでん**

食物繊維が多く含まれており、食べすぎ防止、便秘予防。

⑤ **れんこん**

風邪予防に効果的なビタミンCをレモン1.5倍含んでいます。

⑥ **きんかん**

咳、喉の痛みを抑える効果。

⑦ **うどん**

温かいものを食べることで体温が上がり、免疫を高める効果が期待

\*午前、おやつに牛乳(100ml)を飲みます。  
\*緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。  
\*だし汁は削り節、昆布です。

12月28・29日 特別保育 お弁当ご持参ください  
(おやつ・セレクトになります。)

