

| 日付 | 献立 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ()は乳児 | 材 料 名 | | | 午前間食 | 午後間食 |
|---------|--|--|--|--|--|------|-----------------------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 01 金 | 洋風寿司、筑前煮 麩とワカメの清まし オレンジ | 484.1(407.9) 18.3(16.2) 10.0(10.8) 1.9(1.5) | 米、スバゲティー、さといも、 砂糖、油、白玉麩 | 豚ひき肉、鶏肉(もも皮なし)、 ベーコン、牛乳 | 人参、ごぼう、オレンジ、い んげん、ほうれん草、ホール コーン缶、玉ねぎ、グリーンピース、 カットわかめ | 牛乳 | ほうれん草と ベーコンのスバゲッティ 麦茶 |
| 02 土 | さつまいもカレー きゅうりのサラダ、バナナ | 421.1(300.9) 9.8(6.9) 11.8(8.3) 1.8(1.3) | 米、さつまいも、フレンチドレッシング、 油 | 豚肉 | ハナナ、きゅうり、玉ねぎ、人 参、しめじ、いんげん、なす | 麦茶 | |
| 04 月 | ご飯、チキン南蛮 キャベツとちくわのサラダ けんちん汁 | 708.4(559.0) 32.3(25.8) 33.2(26.8) 1.8(1.4) | 米、砂糖、片栗粉、グラ ニュー糖、ごま油、油 | 牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆 腐、豆乳、凍り豆腐、ちく わ、バター、煮干し、米みそ | キャベツ、だいこん、きゅう り、いんげん、人参、ごぼう | 牛乳 | 【新メニュー】 凍り豆腐のラスク 牛乳 |
| 05 火 | 黒糖パン エビのマカロニグラタン ブロッコリーとカリフラワーのドレ和え キャベツのスープ | 538.4(475.0) 23.7(21.1) 19.8(18.7) 2.1(1.7) | 黒糖パン、米、油、小麦粉 | 牛乳、えび(むき身)、チー ズ、脱脂粉乳、なると、豚ひ き肉、バター | 玉ねぎ、キャベツ、人参、ブ ロッコリー、カリフラワー、マッシュ ルーム、赤ピーマン、いんげ ん、長ねぎ | 牛乳 | 炒飯、麦茶 |
| 06 水 | ご飯、さけのフライ ほうれん草、白菜のおひたし かぼちゃの味噌汁 | 673.3(534.4) 27.4(22.4) 23.2(19.9) 2.1(1.5) | 米、油、パン粉、砂糖、油、 小麦粉、メーフルシロップ | 牛乳、さけ、米みそ、豆乳、 しらす干し、油揚げ、煮干し | 白菜、かぼちゃ、玉ねぎ、ほ うれん草、人参 | 牛乳 | メープルクッキー 牛乳 |
| 07 木 | スパゲッティミートソース コロコロサラダ、オレンジ | 545.5(454.7) 19.5(17.3) 16.3(15.1) 2.0(1.5) | さつまいも、スバゲティー、フ レンチドレッシング、油、小麦粉、 砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、 | 玉ねぎ、ホールトマト詰、人 参、だいこん、きゅうり、オレ ンジ、ホールコーン缶、トマトビ ューレ、いんげん | 牛乳 | 焼き芋、牛乳 |
| 08 金 | ご飯、生揚げと野菜のそぼろ煮 きゅうりの甘酢和え ワカメと玉ねぎの味噌汁 | 584.6(472.3) 22.2(18.7) 18.7(16.7) 2.7(2.0) | 米、コッペパン、じゃが芋、 砂糖、グラニュー糖、片栗 粉、油、ごま油 | 牛乳、生揚げ、豚ひき肉、 米みそ、煮干し | 玉ねぎ、きゅうり、人参、グ リーンピース、カットわかめ | 牛乳 | 揚げパン、牛乳 |
| 09 土 | ベジタブルピラフ じゃが芋と玉ねぎのスープ、バナナ | 317.1(228.1) 7.0(5.0) 6.3(4.4) 0.4(0.3) | 米、じゃが芋、油 | ウインナー | ハナナ、玉ねぎ、きゅうり、ミ ックスベジタブル(冷凍)、マッ シュルーム、人参 | 麦茶 | |
| 11 月 | ご飯、カジキの地中海ソテー 炒りなます 油揚げと白菜の味噌汁 | 639.7(510.9) 28.1(22.9) 21.5(18.6) 3.5(2.6) | 米、食パン、砂糖、片栗粉、 小麦粉、油、白ごま、ごま油 | 牛乳、かじき、米みそ、油揚 げ、バター、煮干し、きな粉 | だいこん、白菜、人参、ごぼ う、グリーンピース、にんにく、しよ うが | 牛乳 | きな粉サンド、牛乳 |
| 12 火 | 肉みそあんかけうどん かぼちゃのサラダ チーズ | 519.7(436.5) 19.8(17.4) 18.4(16.7) 4.0(3.1) | 干しうどん、米、フレンチドレ ッシング、油、片栗粉、白ごま、 砂糖 | 豚ひき肉、チーズで鉄分、 ツナ油漬缶、米みそ、かつ お節、牛乳 | かぼちゃ、人参、きゅうり、 ホールコーン缶、長ねぎ、たくあ ん | 牛乳 | かりかりご飯、麦茶 |
| 13 水 | チーズパン 揚げワンタンのくずあんかけ キャベツのツナマヨネーズ和え ブロッコリーのスープ | 486.8(443.5) 16.6(16.5) 21.2(20.1) 1.8(1.5) | ロールパン、米、油、砂糖、 片栗粉 | 豚ひき肉、ツナ油漬缶、 チーズ、牛乳 | キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、 ブロッコリー、人参、長ねぎ、 ホールコーン缶、グリーンピース | 牛乳 | カレーピラフ、麦茶 |
| 14 木 | マーボー丼 わかめときゅうりのごま酢和え ほうれん草と春雨のスープ、オレンジ | 552.9(456.0) 26.6(22.1) 17.3(15.9) 2.5(1.8) | 米、じゃが芋、小麦粉、砂 糖、春雨、すりごま(白)、 油、片栗粉 | 木綿豆腐、牛乳、鶏もも肉、 豚ひき肉、スキムミルク、バ ター、米みそ | きゅうり、オレンジ、玉ねぎ、 人参、にら、長ねぎ、ほうれ ん草、マッシュルーム、小松 菜、カットわかめ | 牛乳 | クリームシチュー、麦茶 |
| 15 金 | ご飯、かき揚げ、白あえ(ごまみそ) 水菜とえのきの清まし | 583.7(492.0) 17.5(16.5) 20.1(18.1) 1.5(1.2) | 米、小麦粉、油、砂糖、すり ごま(白) | 鉄分ヨーグルト、木綿豆腐、 えび(むき身)、ちくわ、米み そ、牛乳 | ハナナ、人参、玉ねぎ、ほ うれん草、しらたき、いんげ ん、水菜、えのき | 牛乳 | ヨーグルト(鉄) バナナ、麦茶 |
| 18 月 | ご飯、肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 油揚げと大根の味噌汁 | 505.7(417.1) 21.7(18.4) 13.3(13.0) 2.2(1.6) | 米、じゃが芋、マカロニ、砂 糖 | 牛乳、豚肉、米みそ、油揚 げ、煮干し、きな粉、かつお 節 | だいこん、ブロッコリー、しらた き、人参、玉ねぎ、グリーンピース | 牛乳 | マカロニきな粉、牛乳 |
| 19 火 | 【誕生会】 鮭ご飯、ひじき入りハンバーグ こぎつねサラダ 豆腐と小松菜の清まし、バナナ | 721.2(567.9) 28.4(23.1) 25.6(21.5) 1.6(1.2) | 米、コッペパン、パン粉、 油、白ごま、砂糖、片栗粉 | 牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆 腐、脱脂粉乳、牛乳、ツナ 油漬缶、ホイップクリーム、 油揚げ、油揚げ | バナナ、だいこん、玉ねぎ、 きゅうり、小松菜、いちご ジャム、人参、ひじき | 牛乳 | ホイップジャムサンド 牛乳 |
| 20 水 | けんちんうどん ワカメサラダ、チーズ | 535.8(447.7) 19.3(17.1) 18.0(16.5) 4.9(3.7) | 干しうどん、米、さといも、 油、砂糖、片栗粉 | 豚肉、チーズで鉄分、かま ぼこ、ツナ油漬缶、油揚げ、 牛乳 | きゅうり、だいこん、人参、 小松菜、ホールコーン缶、なめ たけ、長ねぎ、カットわかめ | 牛乳 | なめたけごはん、麦茶 |
| 21 木 | ぶどうパン、魚のホイル焼 ポテトサラダ、白菜のスープ、牛乳 | 451.5(402.2) 24.0(20.7) 20.5(18.1) 2.3(1.8) | じゃが芋、ぶどうパン、油、 砂糖 | 牛乳、さけ、○さつまいも揚 げ、○生揚げ、ちくわ、○ウイ ナー、バター、◎牛乳 | ○だいこん、玉ねぎ、人参、 白菜、きゅうり、えのき | 牛乳 | おでん、麦茶 |
| 22 金 | 【クリスマス会・冬至】 ピラフ、鶏の唐揚げ、中華サラダ かぼちゃの甘煮、コンソメスープ、オレ ンジ | 585.5(478.8) 18.5(16.4) 18.4(16.7) 2.0(1.5) | 米、片栗粉、春雨、砂糖、 油、白ごま | 鶏もも肉、かにかまぼこ、鶏 がらスープ、牛乳、ホイップ クリーム | かぼちゃ、玉ねぎ、きゅう り、オレンジ、人参、ホールコ ーン缶、しょうが | 牛乳 | クリスマスゼリー、麦茶 |
| 23 土 | 中華丼、もやしスープ、ゼリー | 344.8(241.6) 11.2(8.0) 7.9(5.5) 1.2(0.8) | 米、片栗粉、油、砂糖 | 豚肉 | 玉ねぎ、白菜、もやし、人 参、チンゲンサイ | 麦茶 | |
| 25 月 | バターロール、ささみのマリネ 粉ふき芋 ワカメと人参玉ねぎのスープ、牛乳 | 495.7(442.0) 25.6(22.3) 14.4(14.8) 1.9(1.5) | じゃが芋、ロールパン、米、 砂糖、油、片栗粉 | 牛乳、鶏ささみ、鶏もも肉 | 玉ねぎ、きゅうり、人参、赤 ピーマン、黄ピーマン、えだま め、ごぼう、カットわかめ | 牛乳 | 鶏ごぼうご飯、麦茶 |
| 26 火 | ご飯、かじきとじゃが芋の揚げ煮 甘酢キャベツ、なめこ汁 | 688.4(543.9) 27.1(22.2) 24.3(20.6) 3.2(2.3) | 米、じゃが芋、小麦粉、強力 粉、油、片栗粉、砂糖、白ご ま | 牛乳、かじき、豚ひき肉、米 みそ、煮干し | キャベツ、人参、なめこ、 きゅうり、玉ねぎ、ほうれん 草、長ねぎ | 牛乳 | 中華まんじゅう、牛乳 |
| 27 水 | ハヤシライス ほうれん草サラダ、バナナ | 558.2(456.9) 13.8(13.0) 18.3(16.6) 2.0(1.5) | 米、じゃが芋、片栗粉、ごま 油、油、白ごま | 豚肉、かにかまぼこ、しらす 干し、牛乳 | だいこん、バナナ、玉ねぎ、 ほうれん草、人参、マッシュ ルーム、ホールコーン缶、しめ じ、万能ねぎ | 牛乳 | モチモチ大根もち、麦茶 |
| 28 木 | きつねうどん 大根とひじきのマリネ、オレンジ | 470.3(404.7) 16.7(15.4) 11.9(12.2) 4.6(3.5) | 干しうどん、米、砂糖、油、 白ごま | 油揚げ、かまぼこ、ツナ油 漬缶、しらす干し、牛乳 | 小松菜、きゅうり、オレンジ、 だいこん、人参、ひじき、焼 きりのり、カットわかめ、あおの り | 牛乳 | おにぎり (青のり・ごま・じゃこ) 麦茶 |



給食だより

冬至はゆず湯で体を温めて

冬至にはゆず湯に入る習慣があります。ゆずの強い香りは邪気をはらうといわれ、血行を促進して体を温める効果があることから、寒い季節の無病



息災を願う意味が込められています。今年の冬至は12月22日です。ゆず湯でポカポカになりましよう。

大晦日の年越しそば

1年の最後の日である大晦日には、そばを食べる習慣があります。そばは切れやすいことから、「1年の厄災を断ち切り、翌年に持ち越さないよう



に」という願いが込められているといわれています。家族の1年最後の食卓は、そばで締めくくってみてはいかがでしょうか。