

日／曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			未満児	以上児
1・15 ／ 水	ごはん（むぎいり） まーぼー豆腐 はくさいとにんじんの おかかあえ すましじる （だいこん・だいこんのは）	精白米／ビタ ヴァレー／上白 糖／かたくり粉 ／米サラダ油／ ごま油／★パ ター／★小麦粉	★木綿豆腐／豚 ひき肉（上）／ 赤みそ／かつお 節／かつお節 （だし用）／★ 牛乳／あずき（こ しあん）	長ねぎ／にら／ しょうが／にん にく／白菜／人 参／大根／大根 葉	おちゃ りんご ぎゅうにゅう あんこくっきー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	484 18.5 17.9 1.5	590 kcal 24.1 g 23.2 g 2.1 g
2・16 ／ 木	ごはん（むぎいり） ごろっけ ちゅうかだいこん きゃべつすーぷ	精白米／ビタ ヴァレー／じゃ がいも／★小麦 粉／★パン粉／ 米サラダ油／ご ま油／上白糖／ ★ウエハース Ca	豚ひき肉（上） ／ベーコン／★ カップヨーグル ト	玉葱／人参／大 根／キャベツ	ぎゅうにゅう せんべい おちゃ かっぱよーぐると かるしゅうむうえはーず	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	529 14.4 20.7 1.2	539 kcal 12.8 g 20.0 g 1.3 g
3・17 ／ 金	ごはん（むぎいり） おらんだに てづくりふりかけ みそしる （こまつな・しめじ） りんご	精白米／ビタ ヴァレー／かた くり粉／米サラ ダ油／じゃがい も／上白糖／ご ま油／いりごま （白）／★ロール パン45（卵な し）／いちご ジャム	鶏モモ（皮なし） ／かつお節／あ おのり／白みそ ／煮干し（だし 用）／★牛乳	しょうが／玉葱 ／人参／ピーマ ン／たけのこ缶 ／小松菜／しめ じ／りんご	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう じゃむろーるばん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	493 18.9 16.0 2.0	579 kcal 21.2 g 16.1 g 1.9 g
4・18 ／ 土	やきそば ぎゅうにゅう みかん	★蒸し中華めん （焼きそば用） ／米サラダ油／ ★せんべい	豚ひき肉（上） ／あおのり／★ 牛乳	キャベツ／人参 ／もやし／みか ん	おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	425 17.9 15.9 1.0	493 kcal 19.9 g 18.0 g 1.3 g
6・20 ／ 月	ごはん（むぎいり） ちきんかれー ふれんちさらだ おちゃ	精白米／ビタ ヴァレー／じゃ がいも／★小麦 粉／★バター／ 米サラダ油／上 白糖／★ビス ケット	鶏モモ（皮なし） ／★スキムミル ク／★牛乳	玉葱／人参／に んにく／グリーン ピース（冷凍） ／キャベツ／き ゅうり／トマト ／りんご	おちゃ きなこよーぐると ぎゅうにゅう りんご びすけっと 緑野4・5歳児のみパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	481 18.3 16.2 0.7	537 kcal 18.4 g 17.1 g 1.0 g
7 ／ 火	がばおらいす ぼいるぶろっこりー はくさいすーぷ	精白米／ビタ ヴァレー／上白 糖／米サラダ油 ／★小麦粉／★ バター	鶏モモひき肉／ ★たまご／ペー コン／★牛乳	にんにく／玉葱 ／ピーマン／赤 ピーマン／パジ ル／ブロッコ リー／白菜	おちゃ せんべい ぎゅうにゅう ぼんぼんどーなっつ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	481 16.2 18.6 0.9	600 kcal 20.7 g 23.9 g 1.5 g
21 ／ 火	 ☆☆クリスマス特別献立☆☆ ※メニュー・日程は保育園によって異なります。 							
8・22 ／ 水	ごはん（むぎいり） さばのみそに れんこんのきんぴら すましじる （だいこん・だいこんのは）	精白米／ビタ ヴァレー／上白 糖／ごま油／ 8日：★バター	さば／赤みそ／ かつお節（だし 用）／★牛乳	しょうが／れん こん／人参／さ やえんどう（絹 さや）／大根／ 大根葉／かぼ ちゃ	おちゃ りんご ぎゅうにゅう 8日：すいーとばんぷきん 22日：かぼちゃのあまに	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	(8日) 466 15.1 1.3 1.4	569 kcal 19.8 g 23.4 g 2.0 g 2.0 g
9・23 ／ 木	ごはん（むぎいり） とうふのつくねやき なっとうあえ みそしる （だいこん・あぶらあげ）	精白米／ビタ ヴァレー／★パ ン粉／米サラダ 油／★スパゲッ ティー（カッ ト）／★バター ／★小麦粉	★押し豆腐／鶏 モモひき肉／白 みそ／★糸引納 豆／★油揚げ／ 煮干し（だし 用）／豚ひき肉 （上）／★粉 チーズ	玉葱／ほうれん 草／もやし／大 根／人参／セロ リー／にんにく ／ホールトマト 缶	ぎゅうにゅう びすけっと おちゃ みーとそーず すばげていー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	546 25.4 18.8 1.4	555 kcal 26.9 g 17.7 g 1.5 g

6日
障がい者自立支援
事業所のパン

22日は冬至

日／曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前 午後	未満児	以上児
10・24 ／ 金	ごはん（むぎいり） れぼーのかりんあげ しおこんぶいいあさづけ みそしる （わかめ・えのき）	精白米／ビタ ヴァレー／かた くり粉／米サラ ダ油／上白糖 ★食パン（6枚切 り）／★バター	豚レバー／★塩 昆布／干わかめ ／白みそ／煮干 し（だし用）／ ★牛乳／★きな 粉	しょうが／にん にく／白菜／ きゅうり／人参 ／えのきたけ	おちゃ べびーちーず ぎゅうにゅう きなこーすと	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	443 21.6 14.7 2.0	506 kcal 24.1 g 14.2 g 2.0 g
11・25 ／ 土	ごはん（むぎいり） じゃがいものそぼろに みそしる（ねぎ・ふ） かたぬきちーず	精白米／ビタ ヴァレー／じゃ がいも／上白糖 ／米サラダ油 ★小町ふ／★せ んべい	豚ひき肉（上） ／白みそ／煮干 し（だし用）／ ★型抜きチーズ ／★牛乳	玉葱／人参／長 ねぎ	おちゃ よーぐると ぎゅうにゅう またはよーぐると かしなど	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	444 18.4 15.2 1.5	489 kcal 18.5 g 15.1 g 1.7 g
13・27 ／ 月	しょくぱん こーんしちゅー きりほしだいこんと つなのさらだ ぎゅうにゅう	★食パン（6枚切 り）／じゃがい も／米サラダ油 ／★小麦粉／★ バター／上白糖 ／精白米	ベーコン／★ス キムミルク／ツ ナ水煮ライト （レトルト）／ ★牛乳／備蓄ひ じき缶	玉葱／人参／備 蓄用ホールコー ン缶／クリーム コーン缶／パセ リ／切干し大根 ／キャベツ	ぎゅうにゅう せんべい おちゃ びちくひじきかん ごはん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	548 18.0 22.5 1.6	621 kcal 19.5 g 24.3 g 1.9 g
14・28 ／ 火	ごはん（むぎいり） さわらのてりやき ほうれんそうのおひたし ごじる	精白米／ビタ ヴァレー／上白 糖／米サラダ油 ／ごま油／★せ んべい	さわら／かつお 節／★大豆水煮 レトルト／赤み そ／白みそ／煮 干し（だし用） ／★牛乳	しょうが／ほう れん草／エリン ギ／人参／玉葱 ／長ねぎ／みか ん	おちゃ かたぬきちーず ぎゅうにゅう せんべい みかん	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	424 20.8 14.3 1.6	487 kcal 22.7 g 14.1 g 1.5 g

* 午前おやつは3歳未満児のみです。

* 保育園の行事などにより、献立に変更がある場合があります。

月の平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
3歳未満児	479kcal	18.7g	17.3g	299mg	2.3mg	1.4g
3歳以上児	543kcal	20.7g	18.6g	266mg	2.6mg	1.6g

12月22日は



一年で最も日照時間が短い日です。昔から、「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われています。かぼちゃは体内でビタミンAに代わるカロテンを多く含みます。ビタミンAは鼻やのどの粘膜を強くする働きがあるため、ウイルスや病原菌の侵入を防いでくれます。風邪の予防に効果的です。

☆保育園では22日のおやつに「かぼちゃの甘煮」が出ます☆

12月31日は



大晦日に蕎麦を食べる風習があります。「蕎麦のように細く長く生きられますように」「切れやすい蕎麦のように、1年の厄を断ち切るため」との願いが込められているといわれています。

☆まだ蕎麦を食べていない場合は、うどんやそうめんに好きな食材を入れて美味しくいただきますよ！

12月14・28日の給食で登場！

♪寒い季節に体の中から温かく♪ 呉汁（ごじる）

大豆をつぶしたものを「呉」といい、「呉」が入ったみそ汁のことです。

【材料】（子ども4人分）

- ・大豆水煮・・・20g
- ・エリンギ・・・1本
- ・人参・・・1/4本
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・長ねぎ・・・10cm
- ・みそ・・・大さじ1杯
- ・ごま油・・・小さじ1杯
- ・かつお節（だし用）・・・1パック

【作り方】

- ①大豆はつぶすか、細かく切る。
- ②エリンギは短冊、人参はいちょう切り、玉ねぎは角切りにする。
- ③①と②をごま油で炒め、だし汁を加えて煮る。
- ④柔らかくなったら、小口切りにした長ねぎを加え、味噌で味をととのえる。

※大豆は、フードプロセッサーでペースト状にし、炒めずに④で加えても良い。



（子ども1人あたり）
エネルギー：38kcal たんぱく質：1.8g 脂質：1.8g 塩分：0.6g

毎月19日は食育の日
19
shokuiku
そうだ、なんでも食べて
かぜを予防しよう！

☆☆☆12月の食育のテーマ☆☆☆

*なんでも食べて風邪予防

12月のわくわく食べ物集会で4・5歳児にお話ししますので、ぜひ、様子を聞いてみてください。