



# ～給食献立表～

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。

※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。

献立は都合により変更になることがあります。

※12月9日(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅からの白米の持ち込みはおりません。

三歳以上児

三歳未満

日	曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	三歳以上児		三歳未満	
							エネルギー	脂肪塩分	エネルギー	脂肪塩分
1	木	赤魚の煮付け ほうれん草の海苔和え みそ汁(豆腐、若布、えのき、葱) みかん	フルーツ ヨーグルト	・あかうお・木綿豆腐 ・煮干し・甘みそ ・プレーンヨーグルト	・三温糖・精白米	・長ねぎ・しょうが ・ほうれんそう・焼きのり ・えのきたけ・塩わかめ ・みかん・バナナ みかん缶詰・りんご	271kcal 17.5g	7.0g 1.0g	365kcal 18.2g	6.0g 0.8g
2	金	油麩卵とじ 水菜ともやしのおかか和え みそ汁(キャベツ、人参、葱) オレンジ	お茶 ゆかりおにぎり	・鶏もも(皮なし)・鶏卵 ・かつお節・煮干し ・甘みそ	・油麩・精白米・精白米 ・いりごま	・たまねぎ・にんじん・わけぎ ・だいずもやし・みずな ・長ねぎ・キャベツ・オレンジ ・ゆかり	323kcal 16.6g	4.4g 0.9g	408kcal 17.5g	3.9g 0.7g
3	土	保育発表会(未満児)	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
4	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
5	月	肉丼 山東菜ゆかりあえ さつま芋の甘煮 みそ汁(高野豆腐、なめこ、葱) りんご	牛乳 きなこマカロニ	・ぶたもも・高野豆腐 ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・きな粉	・しらたき・なたね油 ・さつまいも・三温糖 ・マカロニ ・精白米	・たまねぎ・にんじん ・生しいたけ・青ピーマン ・はくさい・しその葉・なめこ ・長ねぎ・りんご	422kcal 25.9g	16.3g 1.2g	486kcal 24.9g	13.5g 0.9g
6	火	焼き鳥 大根サラダ(青しそドレ) みそ汁(刻み麩、もやし、人参、葱) バナナ	牛乳 クラッカーサンド	・鶏もも・煮干し ・普通牛乳・甘みそ ・クリームチーズ	・三温糖・片栗粉・刻み麩 ・精白米 ・小麦胚芽クラッカー	・長ねぎ・だいこん・みずな ・だいずもやし・にんじん ・バナナ・いちごジャム	412kcal 18.5g	21.4g 1.6g	478kcal 19.0g	17.5g 1.3g
7	水	鱈の西京焼き 小松菜ごま和え すまし汁 (五色麩、えのき、人参、ねぎ) オレンジ	すいとん汁	・さわら・甘みそ ・鶏むね・煮干し	・むきごま・三温糖 ・精白米・薄力粉・片栗粉 ・なたね油・五色麩	・しょうが・こまつな ・長ねぎ・にんじん・オレンジ ・だいこんの葉・にんじん ・ぶなしめじ・えのきたけ	322kcal 19.6g	10.9g 1.1g	407kcal 19.9g	9.1g 0.8g
8	木	麩揚げキャベツ添え 人参と糸こんにゃく炒め みそ汁(大根、人参、葱) みかん	牛乳 ちんすこう	・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・車ふ・片栗粉・マヨネーズ ・三温糖・大豆油・しらたき ・精白米・薄力粉・なたね油	・しょうが・キャベツ・にんじん ・だいこん・にんじん・長ねぎ ・みかん	334kcal 12.0g	14.4g 2.1g	416kcal 13.8g	11.9g 1.7g
9	金	★誕生会★ ・アンパンマンカレー ・ジャーマンポテト・ブロッコリーマヨドレかけ ・トマト ・すまし汁(白玉麩、人参、えのき、三つ葉) ・マスカットゼリー	お茶 プリンアラモード	・ぶたもも ・ウインナーソーセージ ・煮干し ・あらびきウインナー	・マヨネーズ・なたね油 ・白玉麩・マスカットゼリー ・精白米・豆乳プリン	・たまねぎ・にんじん・エリンギ ・青ピーマン・ミニトマト・焼きのり ・トマトケチャップ・ブロッコリー ・根みつば・えのきたけ ・バナナ オレンジ りんご	413kcal 13.6g	24.8g 1.6g	480kcal 15.1g	20.2g 1.3g
10	土	レンコン金平 胡瓜の酢の物 みそ汁(小切り麩、玉葱、人参、葱) りんご	牛乳 煎餅	・ぶたひき肉・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・いりごま・三温糖・なたね ・小切り麩・精白米・米でん ・ごま	・れんこん・にんじん・青ピーマン ・きゅうり・たまねぎ・長ねぎ ・りんご	214kcal 7.5g	7.7g 1.3g	320kcal 10.2g	6.5g 1.0g
11	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
12	月	焼肉炒め キャベツサラダ(和ドレ) ミニトマト すまし汁 (花麩、人参、えのき、三つ葉) バナナ	牛乳 あんバターサンド	・ぶたもも・煮干し ・普通牛乳・こしあん	・なたね油 ・和風ドレッシングタイプ ・花麩・精白米・食パン ・有塩マーガリン	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・たまねぎ・キャベツ・みずな ・ミニトマト・にんじん・根みつば ・バナナ	326kcal 17.6g	12.4g 2.4g	410kcal 18.3g	10.3g 1.9g
13	火	生揚げひき肉炒め 胡瓜とささみの梅和え みそ汁(白菜、人参、油揚げ、葱) オレンジ	牛乳 蒸しさつま芋	・ぶたひき肉・生揚げ ・若鶏ささ身・甘みそ ・煮干し・普通牛乳 ・油揚げ	・片栗粉・三温糖・精白米 ・さつまいも	・こねぎ・きゅうり・うめ調味漬 ・はくさい・にんじん・長ねぎ ・オレンジ	315kcal 14.4g	11.7g 0.7g	401kcal 15.7g	9.8g 0.6g
14	水	鶏肉と大根煮 水菜と油揚げの煮びたし みそ汁(じゃが芋、人参、玉葱、葱) みかん	牛乳 焼きそば	・若鶏もも・油揚げ ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・ぶたひき肉	・板こんにやく・なたね油 ・じゃがいも・精白米 ・中華めん	・だいこん・にんじん・生しいたけ ・みずな・たまねぎ・長ねぎ・みかん ・キャベツ・だいずもやし ・青ピーマン	347kcal 17.3g	14.1g 1.6g	427kcal 18.0g	11.7g 1.3g
15	木	チャプチェ 小松菜ツナマドレ和え すまし汁(五色麩、えのき、人参、葱) りんご	牛乳 ふわふわチキン ナゲット	・ぶたひき肉 ・まぐろ油漬缶詰 ・普通牛乳・煮干し ・鶏むね(皮なし) ・鶏焼きひき肉・木綿豆腐	・緑豆はるさめ・なたね油 ・三温糖・ごま油・マヨネ ・五色麩・精白米・薄力粉	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン ・ぶなしめじ・しょうが・にんにく ・こまつな・えのきたけ・長ねぎ ・にんじん・りんご ・トマトケチャップ	455kcal 23.4g	23.1g 1.2g	513kcal 22.9g	18.9g 1.0g

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー kcal	脂肪 g	エネルギー kcal	脂肪 g
16	金	梅香る鯖焼き 山東菜のカニカマ和え みそ汁(豆腐、玉葱、若布、葱) オレンジ	お茶 若布しらすおにぎり	・さば・木綿豆腐 ・甘みそ・しらす干し ・煮干し	・三温糖・精白米・精白米 ・ごま	・うめ・ほうれんそう・えのきたけ ・たまねぎ・長ねぎ・塩わかめ ・オレンジ・カットわかめ	339kcal 17.8g	10.8g 1.0g	421kcal 18.4g	9.0g 0.8g
17	土	保育発表会(幼児)	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
18	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
19	月	ポークケチャップ ブロッコリーマヨドレかけ すまし汁(花麩、えのき、人参、葱) りんご	牛乳 うずやき	・ぶたもも・ぶたばら ・煮干し・普通牛乳 ・でんぷ・卵	・三温糖・マヨネーズ ・花麩・精白米・薄力粉 ・なたね油	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ブロッコリー・長ねぎ・えのきたけ ・にんじん・りんご・焼きのり	388kcal 16.1g	22.4g 1.2g	460kcal 17.1g	18.4g 1.0g
20	火	すき焼き風煮 シルバーサラダ 油揚げ甘煮 バナナ	牛乳 フランクフルト	・ぶたもも・木綿豆腐 ・生クリーム・油揚げ ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・しらたき・板ふ・三温糖 ・なたね油・緑豆はるさめ ・マヨネーズ・精白米	・はくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・きゅうり・バナナ ・トマトケチャップ	464kcal 18.2g	32.4g 2.4g	520kcal 18.8g	26.4g 1.9g
21	水	ほっけ塩焼き 切干大根煮 みそ汁(白菜、人参、油揚げ、葱) みかん	牛乳 ナポリタン	・ほっけ・油揚げ・甘みそ ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・しらたき・なたね油・精白 ・マカロニ・スパゲティ	・切干しだいこん・にんじん ・はくさい・みかん・たまねぎ ・青ピーマン・トマトピューレ ・ホールトマト・トマトケチャップ	391kcal 23.0g	17.5g 1.4g	462kcal 22.5g	14.4g 1.1g
22	木	豚肉生姜焼き キャベツサラダ(オーロラソース) みそ汁(高野豆腐、玉葱、若布、葱) オレンジ	牛乳 ジャムサンド	・ぶたもも・ぶたばら ・高野豆腐・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・なたね油・マヨネーズ ・精白米・食パン	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・キャベツ・トマトケチャップ ・長ねぎ・塩わかめ・オレンジ ・いちごジャム	399kcal 20.9g	22.0g 0.9g	468kcal 20.9g	18.0g 0.7g
23	金	★クリスマス会★ お楽しみメニュー								
24	土	三色丼 胡瓜の塩昆布和え さつまいもの甘煮 みそ汁(もやし、玉ねぎ、人参、葱) みかん	牛乳 煎餅	・ぶたひき肉・甘みそ ・煮干し・普通牛乳	・さつまいも・三温糖・精白 ・米でん粉	・きゅうり・にんじん・しょうが ・長ねぎ・だいずもやし・みかん ・たまねぎ・昆布	280kcal 13.8g	12.1g 1.1g	373kcal 15.2g	10.1g 0.8g
25	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
26	月	中華炒め ブロッコリーごま酢和え すまし汁 (五色麩、人参、えのき、三つ葉) バナナ	牛乳 黒糖焼き	・ぶたもも・ぶたばら ・蒸しかまぼこ・煮干し ・普通牛乳	・片栗粉・なたね油・ごま ・三温糖・五色麩・精白米 ・薄力粉・黒砂糖	・はくさい・にんじん ・たけのこ水煮缶詰・たまねぎ ・生しいたけ・ブロッコリー ・根みつば・えのきたけ・バナナ	343kcal 12.4g	11.4g 0.9g	423kcal 14.1g	9.5g 0.7g
27	火	鶏肉のさっぱり煮 ひじきの煮つけ みそ汁(大根、なめこ、葱) オレンジ	お茶 おいなりさん	・鶏もも・油揚げ ・普通牛乳・甘みそ	・しらたき・三温糖・なたね ・精白米・いりごま	・たまねぎ・しょうが・乾ひじき ・にんじん・青ピーマン・だいこん ・なめこ・長ねぎ・オレンジ	517kcal 23.6g	25.3g 1.8g	563kcal 23.0g	20.6g 1.4g
28	水	ハンバーグ(マーマレードソース) 大根と水菜のサラダ(和風ドレマヨ) すまし汁(豆腐、えのき、人参、葱) りんご	牛乳 蒸しパン	・ぶたひき肉 ・煮干し・普通牛乳 ・絹ごし豆腐・豆乳	・パン粉 ・和風ドレッシングタイプ ・マヨネーズ・精白米 ・ホットケーキミックス ・三温糖	・たまねぎ・マーマレード・オレンジ ・だいこんの葉・みずな・長ねぎ ・にんじん・えのきたけ・りんご	398kcal 17.5g	17.5g 1.5g	467kcal 18.2g	14.4g 1.2g
29	木	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
30	金	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
31	土	休園								

★今年も残すところ今月だけとなりました。今年も色々お世話になりました。来年もよろしくお願ひ致します。

★朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節ですので体を温めてくれる根野菜やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫を高めてくれるきのこ等で風邪を予防しましょう。

<体を温める食品>

- 葱、ニラ、玉葱、生姜、ニンニク、かぼちゃ、ごぼう、人参、大根等

<おすすめの食べ方>

- 野菜は火を通す事で量をおおく食べる事ができます。今の季節では、魚・肉・豆腐などを一緒に入れた鍋やシチュー、おでん、具たくさんみそ汁がおすすめです。タンパク質を一緒にとることで、栄養バランスも整います。

