



～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4日(金)は誕生会です。また、12月24日はクリスマス会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅から白飯の持ち込みはいいません。

令和2年

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	未満児		幼児	
							エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー	脂肪 塩分
1	火	鶏肉の味噌マヨネーズ焼き キャベツサラダ(青じそ) ミニトマト じゃが芋と人参と玉葱と葱のみそ汁 りんご	牛乳 フランクフルト	・鶏もも・甘みそ・煮干し ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・マヨネーズ・むきごま ・じゃがいも・精白米	・キャベツ・ミニトマト・にんじん ・たまねぎ・ゆで長ねぎ・りんご ・トマトケチャップ	555kcal 21.6g	26.9g 1.3g	493kcal 21.8g	33.2g 1.6g
2	水	肉豆腐 山東菜のかにかま和え もやしと人参と葱と刻み麩のみそ汁 バナナ	みそラーメン	・豚かたローソ ・豚ばら・木綿豆腐 ・かにかまぼこ・煮干し ・甘みそ	・しらたき・三温糖・刻み麩 ・精白米・中華めん	・長ねぎ・えのきたけ・たまねぎ ・はくさい・だいずもやし・にんじん ・バナナ・コーン缶詰 ・にんにく・しょうが	503kcal 18.2g	8.5g 1.6g	428kcal 17.5g	10.1g 2.0g
3	木	大根と鶏肉煮 油揚げ煮 ブロッコリーごま和え 高野豆腐と葱と若布のみそ汁 みかん	りんごとバナナ	・豚もも・油揚げ ・高野豆腐・煮干し ・甘みそ	・板こんにやく・なたね油 ・三温糖・ごま・精白米	・だいこん・にんじん・生しいたけ ・ブロッコリー・長ねぎ・塩わかめ ・みかん・りんご・バナナ	428kcal 17.8g	9.9g 0.8g	334kcal 17.1g	11.9g 1.0g
4	金	☆誕生日会☆ アンパンマンカレー 大根サラダ(ごまみそマヨ) 白菜と人参と油揚げと葱のみそ汁 いちごヨーグルト	お茶 クリスマスクッキー	・豚もも ・ウイニー ・赤色辛みそ・油揚げ ・甘みそ ・いちごヨーグルト	・マヨネーズ・なたね油 ・いりごま・三温糖・精白米 ・薄力粉・無塩バター	・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・だいこん ・きゅうり・コーン缶詰粒・はくさい ・長ねぎ	569kcal 17.3g	20.9g 1.1g	511kcal 16.4g	25.7g 1.4g
5	土	豚肉生姜焼き さつま芋煮 えのきたけと葱と五色麩のすまし汁 オレンジ	牛乳 煎餅	・豚もも・豚ばら ・普通牛乳	・なたね油・さつまいも ・三温糖・五色麩・精白米	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・えのきたけ・長ねぎ・オレンジ	396kcal 14.5g	12.2g 1.0g	294kcal 12.9g	14.8g 1.2g
6	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g
7	月	肉団子の甘酢あんかけ 水菜の煮ひたし キャベツと人参と葱のみそ汁 バナナ	牛乳 蒸しさつま芋	・焼き豆腐・豚ひき肉 ・油揚げ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・大豆油・片栗粉・精白米 ・さつまいも	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・トマトケチャップ・みずな ・えのきたけ・キャベツ・長ねぎ ・バナナ	535kcal 18.9g	16.8g 0.9g	468kcal 18.5g	20.5g 1.1g
8	火	ハンバーグ ブロッコリーマヨネーズ 豆腐と葱となめこみそ汁 みかん	お茶 ゆかりおにぎり	・豚ひき肉・鶏卵 ・普通牛乳・絹ごし豆腐 ・煮干し・甘みそ	・パン粉・マヨネーズ・精白米 ・精白米	・たまねぎ・にんじん・生しいたけ ・トマトケチャップ・ブロッコリー ・長ねぎ・なめこ・みかん	439kcal 14.8g	8.7g 0.7g	348kcal 13.2g	10.4g 0.9g
9	水	ほっけ塩焼き 刻み昆布のにつけ 白菜のゆかり和え 花麩と葱と三つ葉のすまし汁 りんご	すいとん汁	・ほっけ・油揚げ・煮干し ・鶏もも	・しらたき・なたね油・花麩 ・精白米・薄力粉	・刻み昆布・にんじん・ごぼう ・はくさい・長ねぎ ・根みつば・りんご ・ぶなしめじ	381kcal 15.7g	5.4g 4.5g	276kcal 14.4g	6.3g 5.7g
10	木	鶏団子とスープ かつおふりかけ ほうれん草とツナコーンサラダ かぼちゃ煮 バナナ	牛乳 蒸しパン	・焼き豆腐・鶏ひき肉 ・かつお節 ・かつお油漬缶詰 ・普通牛乳・鶏卵 ・生クリーム	・片栗粉・三温糖・ごま油 ・精白米 ・ホットケーキミックス	・にんじん・しょうが・キャベツ ・チンゲンサイ・ほうれん草 ・コーン缶詰粒・くりかぼちゃ ・バナナ	586kcal 19.5g	11.2g 2.3g	532kcal 19.2g	13.5g 2.8g
11	金	三色丼 高野豆腐煮 さつま芋ごま塩天ぷら 人参と玉葱ともやしと葱のみそ汁 オレンジ	牛乳 みたらし団子	・豚ひき肉・高野豆腐 ・油揚げ・甘みそ ・普通牛乳・絹ごし豆腐	・さつまいも・薄力粉 ・天ぷら粉・ごま・大豆油 ・精白米・白玉粉・三温糖 ・片栗粉	・きゅうり・にんじん・しょうが ・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ ・だいずもやし・長ねぎ・オレンジ	616kcal 22.9g	16.3g 1.6g	569kcal 23.4g	19.8g 2.0g
12	土	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g
13	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g
14	月	鶏の照り焼き ミニトマト 大根サラダ(和ドレ) 豆腐と葱と若布のみそ汁 りんご	牛乳 きなこマカロニ	・鶏もも・木綿豆腐 ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米 ・マカロニ ・三温糖	・しょうが・にんにく・ミニトマト ・だいこん・にんじん・みずな ・長ねぎ・塩わかめ・りんご	447kcal 19.5g	12.4g 0.9g	358kcal 19.1g	15.0g 1.1g
15	火	鯖の西京焼き ほうれん草の海苔和え さつま汁 みかん	お茶 おいなりさん	・鯖・甘みそ・鶏もも ・煮干し・油揚げ	・さつまいも・精白米 ・いりごま・三温糖・精白米	・しょうが・ほうれん草・焼きのり ・にんじん・はくさい・えのきたけ ・長ねぎ・みかん	498kcal 22.0g	12.2g 1.0g	422kcal 22.2g	14.8g 1.3g
16	水	油麩たまごじ キャベツの塩昆布和え じゃが芋と人参と玉葱と葱のみそ汁 バナナ	牛乳 焼きそば	・鶏卵・鶏もも ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・豚ひき肉	・油麩・ごま油・じゃがいも ・精白米・中華めん	・たまねぎ・わけぎ・キャベツ ・塩昆布・にんじん・長ねぎ ・バナナ・だいずもやし・青ピーマン	597kcal 25.2g	9.7g 1.3g	546kcal 26.2g	11.6g 1.6g
17	木	ポーケケチャップ 小松菜ツナマヨ和え 大根と人参と葱と油揚げみそ汁 りんご	牛乳 ラスク	・豚もも・豚ばら ・まぐろ油漬缶詰・油揚げ ・甘みそ・煮干し ・普通牛乳	・マヨネーズ・精白米・食パン ・グラニュー糖・無塩バター	・たまねぎ・トマトケチャップ ・こまつな・だいこん・にんじん ・長ねぎ・りんご	493kcal 16.8g	17.0g 1.1g	416kcal 15.8g	20.7g 1.3g
18	金	栄養納豆 さつま芋煮 なます 花麩と三つ葉とえのきのすまし汁 オレンジ	お茶 うすやき	・納豆・煮干し・でんぶ	・さつまいも・三温糖・花麩 ・精白米・薄力粉・マヨネーズ ・なたね油	・ほうれん草・長ねぎ・はくさい ・だいこん・にんじん・根みつば ・えのきたけ・オレンジ・焼きのり	347kcal 10.5g	6.8g 1.1g	233kcal 7.9g	8.0g 1.4g
19	土	肉じゃが もやしと水菜炒め キャベツと人参と葱のみそ汁 みかん	ぶどうジュース 煎餅	・豚もも・煮干し ・甘みそ	・じゃがいも・しらたき ・なたね油・ごま油・精白米	・たまねぎ・にんじん・だいずもやし ・みずな・キャベツ・長ねぎ・みかん ・ぶどうジュース	333kcal 11.6g	9.9g 0.7g	215kcal 9.2g	11.8g 0.9g
20	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g

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 たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
21	月	クリームシチュー ちくわ串さし ブロッコリーのおかか和え ごま塩 みかん	牛乳 いとこ煮	・鶏もも・普通牛乳 ・焼き竹輪 ・ウイニー ・小豆	・さつまいも・じゃがいも ・なたね油・いりごま・精白米	・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・きゅうり・ブロッコリー・みかん ・くりかぼちゃ	487kcal 16.5g	11.9g 1.0g	407kcal 15.4g	14.3g 1.3g
22	火	たらの甘酢あんかけ 水菜とかまぼこの和え物 高野豆腐と人参と玉葱と葱のみそ汁 オレンジ	お茶 鶏五目おにぎり	・すけとうだら ・蒸しかまぼこ・高野豆腐 ・甘みそ 鶏もも	・薄力粉・大豆油・三温糖 ・片栗粉・精白米 ・油揚げ	・にんじん・だいずもやし ・乾しいたけ・えのきたけ・みずな ・たまねぎ・長ねぎ・オレンジ ・ごぼう	385kcal 18.4g	7.5g 1.5g	281kcal 17.7g	8.9g 1.9g
23	水	ビビンバ丼 シルバーサラダ 若布スープ 牛蒡の甘辛揚げ バナナ	そうめん	・豚ひき肉・ロースハム ・生クリーム ・蒸しかまぼこ	・ごま・なたね油 ・緑豆はるさめ・マヨネーズ ・片栗粉・大豆油・三温糖 ・精白米・そうめん	・ほうれんそう・にんじん ・だいずもやし・しょうが・にんじん ・きゅうり・バナナ・塩わかめ ・長ねぎ・ごぼう	534kcal 15.2g	14.8g 2.5g	467kcal 13.8g	18.0g 3.1g
24	木	♪クリスマス会♪ 鶏の唐揚げ ナポリタン ポテトサラダ えのきと葱と五色麩のすまし汁 フルーツ二種盛り合わせ	クリスマスカップケーキ	・鶏もも・鶏卵 ・ウイナーソーセージ ・ロースハム ・ホイップクリーム	・片栗粉・大豆油 ・スパゲティ ・なたね油・じゃがいも ・マヨネーズ・五色麩・精白米	・しょうが・にんにく・たまねぎ ・青ピーマン・トマトピューレ ・トマトホール缶詰・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり・りんご・はっさく ・スイートコーン・えのきたけ	617kcal 19.8g	23.3g 1.6g	570kcal 19.5g	28.6g 1.9g
25	金	白中華豆腐 焼売 ブロッコリーマヨネーズ ミニトマト バナナ	牛乳 クラッカーサンド	・木綿豆腐・普通牛乳 ・鶏ひき肉 ・クリームチーズ	・片栗粉・三温糖 ・マヨネーズ・精白米 ・スナッククラッカー	・わけぎ・ブロッコリー ・ミニトマト・バナナ・イチゴジャム	537kcal 19.2g	18.8g 1.2g	516kcal 18.8g	23.1g 1.5g
26	土	小切り麩あんかけ かぼちゃ煮 花麩と三つ葉とえのきのすまし汁 オレンジ	牛乳 煎餅	・鶏もも・煮干し ・普通牛乳	・小切り麩・片栗粉・三温糖 ・花麩・精白米	・青ネギ・たまねぎ・にんじん ・くりかぼちゃ・根みつば・えのきたけ ・オレンジ	381kcal 14.7g	5.1g 0.9g	276kcal 3.1kcal	5.9g 1.1g
27	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g
28	月	すき焼き風煮 レンコン金平 胡瓜と海藻の酢の物 みかん	りんごジュース カップケーキ	・木綿豆腐・豚もも ・鶏卵・普通牛乳	・しらたき・板麩・三温糖 ・なたね油・いりごま・精白米	・りんごジュース ・はくさい・にんじん・長ねぎ ・れんこん・青ピーマン・えのきたけ ・きゅうり・カットわかめ・みかん	405kcal 12.1kcal	7.5kcal 3kcal	236g 5.2g	5.9g 2.8g
29	火	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3kcal	3.8kcal 0.1kcal	84g 4.1g	5.9g 1.1g
30	水	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3kcal	3.8kcal 0.1kcal	84g 4.1g	5.9g 1.1g
31	木	休園					67kcal 3.3kcal	3.8kcal 0.1kcal	84g 4.1g	5.9g 1.1g

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。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれています。カボチャと小豆を煮た『いとこ煮』を食べる地方もあります。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされており、ゆず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。

『いとこ煮』

作り方

- ①かぼちゃはわたと種を除き、ところどころ皮をむいて一口大に切る。
- ②鍋にかぼちゃを入れて水120～150mlを加え、砂糖、塩を加える。強火でひと煮たちさせ、オーブン用シートで落とし蓋をし、弱めの中火で5～10分煮る。
- ③かぼちゃが柔らかくなったなら、ゆであずきを加え、さっと混ぜ、3分ほど弱火で煮る。

材料(子ども1人分)
 かぼちゃ・・・60g
 ゆであずき・・・20g
 砂糖・・・5g
 塩・・・少々

