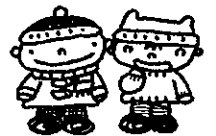


日曜	曜日	乳幼児昼食	1,2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱やかに なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1	金	塩ラーメン 蒸ししゅうまい ポイルブロッコリー バナナ	牛乳 マリービスケット	牛乳 五目おにぎり	中華めん 米	豚こま肉 油揚げ しゅうまい 牛乳	コーン 長葱 バナナ キャベツ 人参 ごぼう ほうれん草 ブロッコリー れんこん	525 18.4 246
2	土	ケチャップライス スープ じゃが芋のサラダ パイン缶	牛乳 ウエハース	牛乳 おまんじゅう しょうゆせんべい	米 エッグケア バター おまんじゅう じゃが芋 しょうゆせんべい	豚ひき肉 牛乳	人参 ビーマン ほうれん草 玉葱 パセリ 胡瓜 コーン 白菜 パイン缶	513 16.3 187
4	月	ごはん みそ汁 鶏肉とさつま芋の甘酢炒め ごぼうと切干大根のサラダ みかん	牛乳 クラッカー	牛乳 ホットケーキ	米 エッグケア バター さつま芋 白ごま いちごジャム 片栗粉 ホットケーキミックス	鶏肉 卵 ちくわ 牛乳	長葱 玉葱 パプリカ みかん わかめ 絹さや 切干大根 生姜 人参 ごぼう	508 19.6 217
5	火	ごはん 中華スープ 八宝菜 春雨ナムル バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	麦茶 ストロベリーパワア あおぞらせんべい	米 あおぞらせんべい 片栗粉 春雨 パワアの素 白ごま	豚こま肉 牛乳 むきえび 厚揚げ	玉葱 白菜 ビーマン コーン 人参 胡瓜 大根 たけのこ バナナ	472 18.3 247
6	水	豆乳パン スープ スペイン風オムレツ 花野菜サラダ 白桃缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 シーチキンごはん	豆乳パン じゃが芋 エッグケア 米	卵 牛乳 ロースハム ツナ チーズ	玉葱 コーン 人参 ブロッコリー 白桃缶 パセリ カリフラワー	512 21.2 217
7	木	ごはん みそ汁 さわらのさくさく天ぷら こんにゃくの五目煮 りんご	牛乳 皇たべよ	牛乳 チヂミ風	米 里芋 小麦粉 じゃが芋 黒ごま 白ごま 片栗粉 お好み焼ミックス	さわら 牛乳 油揚げ 卵 かつおぶし	エリンギ いんげん 板こんにゃく りんご 人参 たら 長葱	503 21.2 219
8	金	ハヤシライス スープ 白菜としらすのフレンチサラダ バナナ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	バター いちごジャム 米 クラッカー	豚こま肉 しらす 牛乳	マッシュルーム 生薑 えのき 白菜 玉葱 にんにく しめじ 胡瓜 人参 パセリ 大根 バナナ	476 18.5 192
9	土	ごはん すまし汁 鶏肉とキャベツの味噌炒め さつま芋の甘煮 みかん缶	牛乳 ウエハース	牛乳 マカロニきなこ	米 さつま芋 板麩 マカロニ 片栗粉	鶏肉 牛乳 きなこ	みつば キャベツ 人参 たけのこ 玉葱 みかん缶	515 23.7 217
11	月	天津丼 中華スープ もやしナムル パイナップル	牛乳 ハッピーターン	牛乳 にんじんブリッツ	片栗粉 小麦粉 米 春雨	かにかま チーズ 卵 牛乳	長葱 もやし 人参 チンゲン菜 絹さや パイナップル	475 17.6 255
12	火	もち米入りごはん みそ汁 厚揚げの野菜あん ブロッコリーコーンサラダ オレンジ	牛乳 キンピラスパラス	牛乳 グレープゼリー サラダせんべい	米 もち米 ゼリーの素 片栗粉 サラダせんべい エッグケア 黒ごま	厚揚げ 豚こま肉 牛乳	かぶ 玉葱 ブロッコリー 人参 しめじ コーン ビーマン 白菜 オレンジ	526 20.3 321
13	水	ごはん みそ汁 中華風香味さば カレーきんぴら バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 スイートポテト	米 さつま芋 片栗粉 バター 白ごま	さば 牛乳	もやし 長葱 人参 レモン チンゲン菜 にんにく いんげん 生姜 れんこん バナナ	583 23.4 232



♪ 食べ物のまめちしき ～みかん～ について～



皮の色つやがよく、
持った時に重いもの。→
皮にツヤがあるもの。

皮の表面のきめが
細かいものの方が、
甘くてジューシー



ミカンマン!

☆みかんの栄養素～ビタミン・ミネラル～☆

運動することにより、私たちの体内では水分のほか、健康維持に必要なビタミン、カリウム等のミネラルが消費されています。ビタミン、ミネラルは速やかな物質代謝を助け、疲労回復を促進させるはたらきがあるため、それらを含む果物の摂取は重要です。



日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前		1~5歳児午後			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	
14 木	ごはん みそ汁 炒り鶏 スパゲティサラダ 黄桃缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ココアレスン黒しパン	米 ホットケーキミックス ココアパウダー スパゲティ エッグクア	鶏肉 牛乳 卵 ツナ	キャベツ ごぼう いんげん わかめ えのき 人参 胡瓜 レーズン れんこん たけのこ 黄桃缶	492 21.4 198
15 金	♪アメリカの料理♪ ネイビーバーガー コーンポターージュ ブロッコリーサラダ パナナ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 おかかおにぎり	胚芽パン 白ごま コーンポターージュの素 米	ハンバーグ 牛乳 かつおぶし	レタス 胡瓜 刻みのり パセリ 人参 ブロッコリー パナナ	510 20.6 225
16 土	炊き込みごはん 豚汁 ほうれん草のごま和え いちごジャムヨーグルト	牛乳 クラッカー	牛乳 マリービスケット サラダせんべい	米 いちごジャム 白ごま マリービスケット サラダせんべい	油揚げ ヨーグルト 豚こま肉 牛乳 豆腐	ごぼう 長葱 人参 ほうれん草 大根 もやし	501 17.6 309
18 月	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き マセドアンサラダ みかん	牛乳 ウエハース	牛乳 お好み焼	米 お好み焼ミックス 白ごま 長芋 じゃが芋 エッグクア	鶏肉 卵 大豆 かつおぶし 桜えび 牛乳	ほうれん草 人参 キャベツ えのき コーン 青のり 胡瓜 みかん	489 24.2 224
19 火	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え パイナップル	牛乳 星たべよ	牛乳 オレンジゼリー サラダせんべい	米 ゼリーの素 白ごま サラダせんべい 片栗粉	豚ひき肉 豆腐 牛乳	長葱 生姜 にら パイナップル わかめ 人参 チンゲン菜 にんにく 玉葱 キャベツ	474 17.5 239
20 水	ごはん 根菜汁 赤魚のおろし煮 糸こんにゃくの炒り煮 オレンジ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 大学いも	米 さつま芋 黒ごま	油揚げ 赤魚 牛乳	大根 えのき ごぼう 大根 人参 生姜 いんげん れんこん 糸こんにゃく オレンジ	485 21.3 267
21 木	豚丼 みそ汁 里芋のごま煮 パナナ	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 チーズクラッカー	米 クラッカー 里芋 白ごま	豚こま肉 牛乳 チーズ	玉葱 キャベツ パナナ 人参 なめこ 万能葱 絹さや	489 23.5 224
22 金	★お誕生日会★～冬至～ さけわかめ玄米ごはん みそ汁 和風ミートボール かぼちゃと人参のごま煮 りんご	牛乳 ココナッツサブレ	お誕生日会 麦茶 プリンパフェ 星たべよ	米 白ごま 玄米 プリンの素 片栗粉 星たべよ	豚ひき肉 鮭 豆腐 生クリーム 牛乳	かぶ コーン 生姜 わかめ 玉葱 ビーマン かぼちゃ チェリー豆	517 16.3 85
25 月	★お楽しみ会★ 人参ピラフ スープ ローストチキン さつま芋サラダ パイナップル	牛乳 ギンビスアスパラガス	麦茶 デコレーションケーキ	米 さつま芋 エッグクア バター マフィン生地 マカロニ チョコスプレー	鶏手羽元 生クリーム	人参 生姜 黄桃缶 パセリ チェリー缶 胡瓜 大根 パイナップル	548 16 56
26 火	ごはん みそ汁 高野豆腐のスタミナ卵とじ ひじき炒め煮 いちごゼリー	牛乳 えびせんべい	牛乳 コンフェ あおぞらせんべい	米 ゼリーの素 コンフェ あおぞらせんべい	高野豆腐 油揚げ 豚こま肉 牛乳 卵	白菜 にら ひじき 小松菜 人参 いんげん 玉葱 ごぼう つきこんにゃく	573 23.4 286
27 水	ごはん みそ汁 豚肉と野菜の煮物 蕎麦の納豆和え みかん	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 きなこトースト	米 お麩 バター さつま芋 食パン	豚こま肉 牛乳 厚揚げ きなこ 納豆	玉葱 いんげん みかん 生姜 人参 小松菜	531 23.4 296
28 木	年越しうどん 厚焼き玉子 酢の物 パイナップル	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 わかめおにぎり	うどん 米	油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 卵	人参 胡瓜 パイナップル 玉葱 白菜 わかめごはんの素 長葱 パセリ	499 20 248



★12月の給食★

☆15日のアメリカの料理では、オリジナルハンバーガーを作ります。



☆22日のお楽しみ会の午後おやつはデコレーションケーキです。
給食室でスポンジケーキを作り、子供たちがそのケーキに生クリーム・フルーツ・カラースプレーをトッピングしていきます。どんなデコレーションケーキが出来るか楽しみです。



15日 世界の料理
～アメリカの料理～

22日 お誕生日会～冬至～
(かぼちゃを使ったメニュー)

25日 お楽しみ会

28日 年越しうどん

★12月の行事

☆材料の都合により献立を変更することがあります