

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 10時 3時	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		
♥なかよし給食♥						
01 水	ごはん 赤魚の煮付け 里芋の揚げ出し 白菜とえのきのみそ汁 ミニトマト	精白米 調合油 さといも 片栗粉	普通牛乳 淡色辛みそ あかうお うす揚げ	ねぎ はくさい えのきだけ にんじん ミニトマト	牛乳 Eイセイボーロ 牛乳 まがりせんべい	エネルギー 467 Kcal たんぱく質 21.2g 脂 質 12.6g 炭水化物 65.2g 食物繊維 1.7g 食塩相当量 1.5g
02 木	ミートスパゲティー ポトフ カップヨーグルト	スパゲティ 精白米 砂糖 薄力粉 じゃがいも	普通牛乳 きなこ 牛ミンチ ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト	牛乳 ウエハース 牛乳 ★きなこおにぎり	エネルギー 559 Kcal たんぱく質 19.9g 脂 質 14.2g 炭水化物 87.2g 食物繊維 3.0g 食塩相当量 1.4g
♥なかよし給食♥						
03 金	鶏五目ごはん 小松菜の梅かつお和え けんちん汁 りんご	精白米 もち米 さといも こんにゃく 調合油	普通牛乳 木綿豆腐 若鶏もも肉 うす揚げ 花かつお	ごぼう にんじん しいたけ こまつな 梅肉 りんご	牛乳 皇たへよ 牛乳 野菜かりんとう おやつ昆布	エネルギー 452 Kcal たんぱく質 15.7g 脂 質 14.7g 炭水化物 63.5g 食物繊維 3.2g 食塩相当量 1.8g
06 月	ごはん 鶏唐揚げ もやしのナムル 中華スープ オレンジ	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 ごま油 いりごま	普通牛乳 若鶏もも肉	しめじ もやし ほうれんそう にんじん キャベツ オレンジ	牛乳 バナナ 牛乳 ★お慰ラスク	エネルギー 550 Kcal たんぱく質 20.4g 脂 質 21.4g 炭水化物 67.0g 食物繊維 2.5g 食塩相当量 1.5g
♥なかよし給食♥						
07 火	ごはん 鯖のおろし煮 切干大根のサラダ 豆腐とえのきのすまし汁 りんご	精白米 砂糖 片栗粉	普通牛乳 絹ごし豆腐 さば ロースハム	だいこん 切干しだいこん キャベツ きゅうり にんじん 梅肉 りんご	牛乳 カルシウムせんべい 牛乳 クラッカー	エネルギー 469 Kcal たんぱく質 17.8g 脂 質 13.1g 炭水化物 68.5g 食物繊維 2.1g 食塩相当量 1.3g
08 水	ごはん れんこん肉詰めフライ ほうれんそうとキャベツののり酢和え けんちんうどん ベビーチーズ	精白米 砂糖 うどん	普通牛乳 チーズ 水煮ツナ缶詰 豚小間肉	キャベツ ほうれんそう 切干しだいこん 焼きのり にんじん	牛乳 マンナビスケット 牛乳 ほたほた焼き	エネルギー 487 Kcal たんぱく質 19.1g 脂 質 14.0g 炭水化物 70.2g 食物繊維 3.1g 食塩相当量 1.8g
♥なかよし給食♥						
09 木	大豆入りゆかりごはん 肉じゃが 野菜スープ オレンジ	精白米 じゃがいも 砂糖 調合油	普通牛乳 煮干し 大豆水煮 豚小間肉	たまねぎ にんじん ふなしめじ はくさい オレンジ	牛乳 お野菜せんべい 牛乳 源氏パイ	エネルギー 477 Kcal たんぱく質 17.5g 脂 質 14.3g 炭水化物 68.4g 食物繊維 3.5g 食塩相当量 1.3g
♥なかよし給食♥						
10 金	ごはん 豆腐ハンバーグ ハンバーグ和風ソース チンゲン菜ソテー 野菜たっぷりスープ ミニトマト	精白米 パン粉 砂糖 調合油 小麦粉	普通牛乳 脱脂粉乳 豚ミンチ 絹ごし豆腐 卵	たまねぎ ねぎ ミニトマト ひじき チンゲンサイ にんじん しめじ	牛乳 ビスコ 牛乳 ★バナナ蒸しパン	エネルギー 550 Kcal たんぱく質 19.7g 脂 質 18.6g 炭水化物 65.5g 食物繊維 2.5g 食塩相当量 1.4g
☆ママランチデー☆						
13 月	三色どんぶり さつまいもと玉ねぎのみそ汁 バナナ	精白米 調合油 砂糖 さつまいも	普通牛乳 淡色辛みそ 鶏ミンチ 卵	ほうれんそう にんじん たまねぎ バナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 ★芋ようかん	エネルギー 518 Kcal たんぱく質 16.8g 脂 質 13.0g 炭水化物 82.0g 食物繊維 2.2g 食塩相当量 1.3g
14 火	レーズンバターロール カチャトラ コンソメスープ バナナ	ぶどうパン さつまいも 有塩バター 精白米	普通牛乳 わかめ 若鶏もも肉 大豆水煮	たまねぎ にんじん ふなしめじ さやいんげん トマト バナナ	牛乳 ソフトせんべい 牛乳 ★わかめおにぎり	エネルギー 443 Kcal たんぱく質 16.3g 脂 質 13.5g 炭水化物 64.1g 食物繊維 3.3g 食塩相当量 1.4g
♥なかよし給食♥						
15 水	ごはん すき焼き風煮 もやしのみそ汁 みかん	精白米 お麩 砂糖	普通牛乳 わかめ 牛小間肉 豚小間肉 焼き豆腐	はくさい たまねぎ えのき にんじん もやし みかん	牛乳 動物BABYビスケット 牛乳 海藻バー	エネルギー 466 Kcal たんぱく質 17.4g 脂 質 14.2g 炭水化物 66.7g 食物繊維 2.3g 食塩相当量 1.4g
16 木	ごはん 鯖の味噌煮 さつまいものきんぴら 野菜スープ ゼリー	精白米 いりごま 砂糖 さつまいも 調合油	普通牛乳 淡色辛みそ さば	しょうが れんこん にんじん しめじ たまねぎ	牛乳 Eイセイボーロ 牛乳 ビスコ	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 17.1g 脂 質 14.7g 炭水化物 71.6g 食物繊維 4.5g 食塩相当量 1.3g
♥なかよし給食♥						
17 金	ごはん つくねの照り焼き うの花 きのことねぎのすまし汁 りんご	精白米 マカロニ 砂糖	普通牛乳 きなこ おから 鶏ミンチ 蒸しかまぼこ	にんじん 干しいたけ ねぎ まいたけ えのき りんご	牛乳 ウエハース 牛乳 ★きなこマカロニ	エネルギー 492 Kcal たんぱく質 19.2g 脂 質 13.3g 炭水化物 73.2g 食物繊維 4.9g 食塩相当量 1.7g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 10時 3時	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		
20 月	ホットドッグ フライドポテト 野菜たっぷりスープ バナナ	ロールパン じゃがいも 調合油 精白米	普通牛乳 ウインナー ベーコン	キャベツ コーンクリーム たまねぎ にんじん ブロッコリー バナナ	牛乳 しおせんべい 牛乳 ★ふりかけおにぎり	エネルギー 531 Kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 20.1 g 炭水化物 70.0 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.9 g
21 火	ごはん 鮭のタルタル焼き ブロッコリーサラダ ジュリアンスープ カルシウム入りプリン	精白米 薄力粉 マヨネーズ フレンチドレッシング 無塩バター	普通牛乳 卵 さけ	たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン ブロッコリー スイートコーン だいこん	牛乳 ソフトせんべい 牛乳 りんごケーキ	エネルギー 568 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 25.4 g 炭水化物 60.9 g 食物繊維 1.7 g 食塩相当量 1.0 g
🍡なかよし給食🍡 ★冬至メニュー★						
22 水	ごはん 豚のしょうが炒め 春雨スープ 冬至南京	精白米 砂糖 調合油 はるさめ	普通牛乳 小豆 豚小間肉	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい しめじ かぼちゃ	牛乳 カルシウムせんべい 牛乳 肉まん	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 11.4 g 炭水化物 80.5 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.0 g
23 木	大豆ごはん しらすとねぎの卵焼き 沢煮椀 りんご	精白米 砂糖 調合油	普通牛乳 豚小間肉 大豆水煮 卵 しらす	ねぎ にんじん ごぼう えのきたけ りんご	牛乳 お野菜せんべい 牛乳 おにぎりせんべい	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.3 g 炭水化物 73.7 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.6 g
★クリスマス会メニュー★						
24 金	炊き込みピラフ 鶏の照焼き コールスロー 具沢山コーンスープ いちごのケーキ	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 じゃがいも 薄力粉	普通牛乳 生クリーム ロースハム 若鶏もも肉 卵	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー コーンクリーム	牛乳 マンナビスケット 牛乳 ★かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 668 Kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.7 g 炭水化物 90.5 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.9 g
27 月	ごはん ポークカレー ビーンズサラダ パイン缶	精白米 さといも 調合油 マヨネーズ	普通牛乳 チーズ 豚小間肉 大豆水煮	バナナ たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ パイン缶	牛乳 バナナ 牛乳 芋けんぴ	エネルギー 560 Kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 20.0 g 炭水化物 76.6 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.3 g
28 火	焼肉丼 さつまいものみそ汁 オレンジゼリー	精白米 砂糖 さつまいも	普通牛乳 淡色辛みそ 豚小間肉	キャベツ たまねぎ にんじん オレンジジュース	牛乳 ウエハース 牛乳 ぎらすあげ	エネルギー 442 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.5 g 炭水化物 65.1 g 食物繊維 2.0 g 食塩相当量 1.0 g

🍡なかよし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食
 *★は手作りおやつ
 *お米は福井県産コシヒカリを使用しています。
 *献立は都合により変更することがありますご了承ください。

〈月平均値〉
 炭水化物 71.5 g
 カルシウム 285 mg
 鉄 1.5 mg
 食物繊維 2.9 g
 食塩相当量 1.5 g



今月のママランチデーは
 12月13日(月)です。
 よろしくお祈りします。



冬至をむかえます。

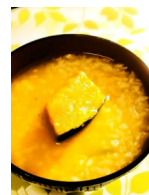
今年の冬至は12月22日(水)です。
 日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べ
 ゆず湯に入ると良いという、いわれがあります。
 かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれ、
 ビタミン不足のこの時期にぴったりな食材です。
 かぼちゃを食べたあとは、ゆず湯に入って
 体をほかほかに温め、風邪を予防しましょう。



いろいろな地域の冬至南瓜

北海道、福島県、山形県、秋田県、福井県など

- ☐かぼちゃのいとこ煮
- 北海道
- ☐かぼちゃのお汁粉
- 青森県
- ☐かぼちゃ粥
- 長野県
- ☐かぼちゃ団子



地域ごとに色々な冬至南瓜があって面白いですね☺
 給食ではかぼちゃのいとこ煮を提供します♪