



# 12がつのきゅうしよくこんだてひょう



日	曜日	給食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量	補食
				力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	
1	日							
2	月	ごはん なすの味噌汁 鶏肉の磯辺チーズ焼き ツナとわかめの中華サラダ みかん	ちんすこう 牛乳	米 きび砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 油	味噌 鶏肉 のり チーズ ツナ わかめ 牛乳	なす 玉ねぎ きゃべつ 胡瓜 人参 みかん	619/21.3 464/16.1	おにぎり フルーツ
3	火	ごはん 麩の味噌汁 サバの塩焼き 大根とさつま揚げのきんぴら りんご	チーズパン 牛乳	米 麩 ごま油 きび砂糖 パン生地	味噌 さば さつまあげ チーズ 牛乳	えのき 大根 人参 いんげん りんご	506/22.9 368/16.4	おにぎり フルーツ
4	水	ごはん しいたけの味噌汁 豚肉の生姜焼き 青のり粉ふき芋 みかんヨーグルト	パイナップルケーキ 牛乳	米 きび砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス バター	味噌 豚肉 青のり ヨーグルト 牛乳	しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン しょうが みかん缶 パイナップル	594/20.6 437/15.2	おにぎり フルーツ
5	木	ミートソーススパゲティ 白菜のスープ フレンチサラダ りんご	鮭とごまのおにぎり 麦茶	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖 オリーブ油 米 ごま	豚肉 鶏肉 わかめ コンソメ 鮭	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 白菜 きゃべつ 胡瓜 りんご	440/17.7 341/13.7	ふかしもち フルーツ
6	金	ごはん しめじの味噌汁 あじの竜田揚げ ほうれん草のごま和え みかん	じゃがもち 麦茶	米 片栗粉 油 ごま きび砂糖 じゃがいも バター	味噌 あじ	しめじ 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 みかん	400/12.5 288/9.2	おにぎり フルーツ
7	土	ごはん あおさの味噌汁 鶏肉のオニオン焼き キャロットサラダ フルーツ	ジャムサンドイッチ 麦茶	米 麩 オリーブ油 きび砂糖 パン ジャム	あおさ 味噌 鶏肉	玉ねぎ 人参 胡瓜 フルーツ	445/17.8 328/13.4	おにぎり フルーツ
8	日							
9	月	ごはん ちんげん菜のスープ タンドリーチキン ポテトサラダ みかん	クッキー 牛乳	米 きび砂糖 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 バター	コンソメ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	ちんげん菜 玉ねぎ 胡瓜 人参 みかん	515/18.5 379/13.9	おにぎり フルーツ
10	火	ごはん わかめのすまし汁 さわらのみそ照り焼き 大根と厚揚げのそぼろ煮 りんご	シュガーパン 牛乳	米 きび砂糖 パン生地 バター グラニュー糖	わかめ さわら 味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳	しいたけ 長ねぎ 大根 人参 いんげん りんご	606/27.4 440/19.5	おにぎり フルーツ
11	水	まるパン 千切り野菜のスープ チキンカツ ブロッコリーの人参ドレッシングサラダ みかんゼリー 誕生日会	ピラフ 麦茶	パン パン粉 小麦粉 油 オリーブ油 きび砂糖 米	コンソメ 鶏肉 アガー	玉ねぎ 人参 きゃべつ ブロッコリー パプリカ みかんジュース パセリ	504/22.7 381/16.7	ふかしもち フルーツ
12	木	ごはん ほうれん草の味噌汁 肉豆腐 切り干し大根のサラダ りんご	さつまいも チーズサンド 麦茶	米 きび砂糖 ごま油 さつまいも	味噌 豚肉 豆腐 ツナ チーズ	ほうれん草 しいたけ 玉ねぎ しらたき 人参 切干大根 胡瓜 りんご	423/15.8 303/11.2	おにぎり フルーツ
13	金	ごはん もやしの味噌汁 鮭のマヨチーズ焼き きゃべつのゆかり和え ヨーグルト	ミートソース マカロニ 麦茶	米 マヨネーズ きび砂糖 マカロニ	厚揚げ 味噌 鮭 チーズ ヨーグルト 鶏肉	もやし 万能ねぎ パセリ きゃべつ 人参 ゆかり 玉ねぎ ピーマン	509/24.5 377/17.9	おにぎり フルーツ
14	土	ごはん ぶの味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め カラフルサラダ みかん 育児講座&試食会	塩昆布おにぎり フルーツ・麦茶	米 麩 きび砂糖 クルトン オリーブ油	わかめ 味噌 豚肉 塩昆布	長ねぎ 玉ねぎ ピーマン きゃべつ 胡瓜 パプリカ みかん フルーツ	488/15.3 368/11.7	おにぎり フルーツ
15	日							

給食だより

風邪予防の強い味方

**【ビタミンA】**

風邪のウイルスは喉（のど）や鼻から侵入します。

ビタミンAは喉や鼻の粘膜を強くしてくれて、抵抗力を高めてくれる働きがあります。

特に緑黄色野菜に多く含まれています！



☆主な緑黄色野菜☆

人参・ピーマン・ちんげん菜・トマト・にら・ほうれん草・ブロッコリー・小松菜・オクラなど・・・

子どもが苦手な野菜が多いような気がしますが、お鍋に入れてみたりカレーに入れてみたりして、

たくさんの野菜を食べましょう！（下線の野菜は冬が旬のものです）

野菜以外では、レバーやうなぎ、バター・鶏卵にも多く含まれています。



※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量 エネルギー/たんぱく	補食
				力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	
16	月	ごはん キャベツの味噌汁 鶏つくねの照り焼き 春雨サラダ りんご	焼きカレーパン 牛乳	米 パン粉 きび砂糖 春雨 ごま油 パン生地 カレールウ	味噌 鶏肉 豆腐 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 りんご	620/25.2 456/18.7	おにぎり フルーツ
17	火	ごはん 豆腐の味噌汁 たちうおの和風あんかけ じゃがいも煮っころがし みかん	きなこラスク 牛乳	米 片栗粉 油 じゃがいも きび砂糖 パン グラニュー糖 バター	わかめ 豆腐 味噌 たちうお 鶏肉 きなこ	人参 玉ねぎ えのき いんげん みかん	645/23.9 472/17.7	おにぎり フルーツ
18	水	肉うどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 りんご	チャーハンおにぎり 麦茶	うどん きび砂糖 小麦粉 油 米 ごま油	豚肉 ちくわ 青のり わかめ 鶏肉	玉ねぎ 人参 大根 胡瓜 りんご	422/16.3 306/11.9	ふかしもち フルーツ
19	木	ごはん ほうれん草のスープ 鶏肉のトマトチーズ焼き コールスローサラダ みかん	さくさくクッキー 牛乳	米 きび砂糖 マヨネーズ バター 小麦粉 コーンフレーク	コンソメ 鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 玉ねぎ ピーマン トマトピューレ きゃべつ 胡瓜 人参 みかん	492/17.1 361/12.5	おにぎり フルーツ
20	金	ピピン丼 じゃべつのスープ ココロサラダ りんご	明日は冬至メニュー かぼちゃパン 牛乳	米 きび砂糖 ごま油 じゃがいも オリーブ油 パン生地 バター	豚肉 コンソメ チーズ 牛乳	玉ねぎ もやし 人参 ほうれん草 きゃべつ 胡瓜 りんご かぼちゃ	512/17.5 375/12.7	おにぎり フルーツ
21	土	ごはん しめじの味噌汁 鶏の唐揚げ 胡瓜のゆかり和え フルーツ	シュガートースト 麦茶	米 片栗粉 油 パン グラニュー糖	味噌 鶏肉 バター	しめじ ほうれん草 胡瓜 人参 ゆかり フルーツ	494/19.4 368/14.1	おにぎり フルーツ
22	日							
23	月	ごはん 大根の味噌汁 酢豚 ほうれん草のごま和え みかん	ショートブレッド 牛乳	米 片栗粉 きび砂糖 ごま 小麦粉 バター	味噌 豚肉 牛乳	大根 長ねぎ しいたけ 玉ねぎ ピーマン 人参 ほうれん草 もやし みかん	565/19.8 403/14.0	おにぎり フルーツ
24	火	わかめごはん オニオンスープ ミートローフ ポテトサラダ いちご クリスマス会	Xmas スイートポテト 牛乳	米 パン粉 きび砂糖 じゃいも マヨネーズ 薄力粉 片栗粉 オリーブ油 さつまいも バター パン	わかめごはんの素 コンソメ 豚肉 鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ しめじ パプリカ いんげん 胡瓜 人参 コーン パセリ ほうれん草 いちご	625/21.7 481/16.8	おにぎり フルーツ
25	水	ごはん ねぎのすまし汁 さわらの西京焼き 筑前煮 りんご	ほうれん草の チーズマフィン 牛乳	米 きび砂糖 ホットケーキミックス 油	わかめ さわら 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	長ねぎ ごぼう 人参 こんにゃく たけのこ いんげん りんご ほうれん草	451/22.6 329/16.7	おにぎり フルーツ
26	木	ハヤシライス ちんげんさいのスープ フレンチサラダ バナナ 避難訓練	焼きそば 麦茶	米 ハヤシルウ きび砂糖 オリーブ油 焼きそば麺	豚肉 コンソメ 鶏肉 青のり	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ ちんげん菜 えのき きゃべつ 胡瓜 人参 バナナ ピーマン	575/16.4 445/12.8	おにぎり フルーツ
27	金	ごはん じゃがいもの味噌汁 かじきのパン粉焼き ひじきの煮物 みかん	黒ゴマクッキー 牛乳	米 じゃがいも パン粉 オリーブ油 きび砂糖 ごま油 小麦粉 バター ごま	味噌 かじき チーズ ひじき 厚揚げ 牛乳	玉ねぎ 万能ねぎ パセリ 人参 いんげん みかん	614/23.4 458/17.8	おにぎり フルーツ
28	土	スタミナ丼 あおさの味噌汁 3色ナムル フルーツ	チーズサンドイッチ 麦茶	米 きび砂糖 ごま油 麩 パン	豚肉 あおさ 味噌 チーズ	玉ねぎ 人参 なら もやし ほうれん草 フルーツ	505/20.6 362/14.8	おにぎり フルーツ
29	日							
30	月							
31	火							

### 冬至ってなに？

2024年12月21日

一年で最も昼が短くなる『冬至』



運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べたり、ゆず湯に入ったりします。  
昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われます。

また、ゆず湯はゆずの強い香りで邪気を払うとされています。  
ゆずの成分が血行を促進し、体を温めて風邪を予防します。



### 【クリスマスメニュー】

給食 ☆わかめごはん  
☆オニオンスープ  
☆ミートローフ  
☆ポテトサラダ  
☆いちご

おやつ ☆Xmasスイートポテト  
☆牛乳

お楽しみに♡

