



12がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	給食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩 012歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	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		
1	月	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉のカレーパン粉焼き ブロッコリーソテー りんご	レーズン マフィン 牛乳	米 油 バター きび砂糖 ホットケーキミックス	鶏肉 牛乳	大根 長ねぎ ブロッコリー 人参 コーン りんご レーズン	571/24.0/14.4/0.6 428/18.4/10.9/0.5	おにぎり フルーツ
2	火	ごはん なすの味噌汁 かれいの野菜あんかけ わかめの中華サラダ みかん	おさつサモサ 牛乳	米 油 バター きび砂糖 餃子の皮 さつまいも	油揚げ カレイ わかめ 牛乳	茄子 玉ねぎ 人参 いんげん もやし きゅうり コーンみかん	446/16.0/10.8/1.0 330/12.1/8.0/0.7	
3	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 バナナ	シュガーパン 牛乳	米 油 きび砂糖 じゃがいも バター 食パン生地	豚肉 牛乳	しいたけ 小松菜 玉ねぎ ピーマン バナナ	547/18.0/17.5/1.4 404/13.5/13.4/1.1	おにぎり フルーツ
4	木	ハヤシライス チンゲン菜のスープ フレンチサラダ りんご	お好みマカロニ 麦茶	米 油 きび砂糖 マカロニ	豚肉 コンソメ	玉ねぎ グリンピース チンゲンサイ コーン きゃべつ きゅうり 人参 みかん	531/16.6/17.1/2.1 425/13.3/13.7/1.7	
5	金	ごはん ほうれん草の味噌汁 サーモンの塩焼き 大根とさつま揚げのきんぴら 納豆	お麸ラスク (チーズ) 牛乳	米 きび砂糖 麸 バター	サーモン さつま揚げ 納豆 チーズ 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ 大根 人参 いんげん りんご	618/30.3/25.0/1.1 450/22.4/18.5/0.9	おにぎり フルーツ
6	土	鶏そぼろ丼 油揚げの味噌汁 ほうれん草のこま和え フルーツ	じゃがもち 麦茶	米 きび砂糖 じゃがいも バター	鶏肉 油揚げ わかめ	玉ねぎ グリンピース ほうれん草 人参 フルーツ	386/13.0/9.2/1.2 282/9.9/7.1/0.9	
7	日							
8	月	ごはん えのきのスープ タンドリーチキン ツナサラダ みかん	チーズパン 牛乳	米 油 きび砂糖 食パン生地	コンソメ 鶏肉 ヨーグルト ツナ チーズ 牛乳	えのき 人参 きゃべつ きゅうり みかん	534/22.5/17.6/1.6 397/17.1/13.5/1.2	おにぎり フルーツ
9	火	ビビンバ丼 わかめのスープ コロコロサラダ バナナ	クッキー 牛乳	米 きび砂糖 じゃがいも バター	豚肉 わかめ グラスープ チーズ 牛乳	玉ねぎ もやし 人参 ほうれん草 コーン きゅうり バナナ	532/15.1/16.5/1.4 393/11.0/12.3/1.1	
10	水	ごはん 白菜の味噌汁 赤魚の煮付け ひじきのサラダ りんご	キャロット マフィン 牛乳	米 きび砂糖 ホットケーキミックス バター	厚揚げ 赤魚 ひじき 牛乳	白菜 きゅうり 人参 きゃべつ コーン りんご	533/20.2/13.6/1.4 395/15.4/10.0/1.1	おにぎり フルーツ
11	木	ごはん しめじの味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き れんこんのきんぴら 白桃ヨーグルト	ジャムサンド 牛乳	米 きび砂糖 食パン バター	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	しめじ にら れんこん 人参 いんげん 白桃缶	529/23.2/13.2/1.5 382/17.4/9.8/1.1	
12	金	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 みかん	鮭おにぎり 麦茶	干しうどん 油 きび砂糖 米	鶏肉 油揚げ ちくわ わかめ 鮭	人参 長ねぎ 長ねぎ きゅうり みかん	443/18.0/11.6/2.5 317/13.2/8.4/1.8	心かし さつまいも フルーツ
13	土	ごはん 長ねぎの味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め 三色ナムル フルーツ	シュガートースト 麦茶	米 麦 食パン バター グラニュー糖	豚肉	長ねぎ ピーマン しめじ もやし 人参 ほうれん草 フルーツ	509/16.4/16.6/1.4 388/12.7/13.1/1.1	
14	日							
15	月	牛丼 小松菜の味噌汁 きゃべつの塩昆布和え みかん	お麸ラスク 牛乳	米 きび砂糖 しらたき 麦 バター	牛肉 塩昆布 牛乳	玉ねぎ 小松菜 しいたけ きゃべつ きゅうり 人参 みかん	640/27.8/24.7/1.6 468/20.9/17.6/1.2	おにぎり フルーツ

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/タンパク質/食塩	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		
16	火	ごはん ジャガイモの味噌汁 かじきのステーキ 春雨サラダ りんご	焼きカレーパン 牛乳	米 じゃがいも きび砂糖 春雨 油 食パン生地	わかめ かじき 鶏肉 牛乳	玉ねぎ りんご もやし きゅうり 人参	536/23.7/14.4/1.8	おにぎり フルーツ
							391/17.7/10.6/1.4	
17	水	食パン 千切り野菜のスープ チキンカツ かぼちゃサラダ みかんゼリー 誕生日会	バナナパイ 牛乳	食パン バター 油 きび砂糖 ハイシート	コンソメ 鶏肉 チーズ アガード 牛乳	きやべつ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり みかん缶 バナナ	528/26.0/21.9/1.6	おにぎり フルーツ
							430/19.7/16.3/1.2	
18	木	ごはん にらの味噌汁 豚肉の塩こうじ炒め 切干大根のサラダ りんご	スープマカロニ 麦茶	米 油 きび砂糖 マカロニ	豚肉 鶏肉 コンソメ	にら 玉ねぎ ピーマン バブリカ 切干大根 きゅうり 人参 りんご きやべつ	410/15.0/12.3/0.9	おにぎり フルーツ
							299/10.9/9.0/0.7	
19	金	ごはん しめじのスープ 鶏肉のピザ焼き コールスローサラダ バナナ	レーズンパン 牛乳	米 きび砂糖 食パン生地	コンソメ 鶏肉 チーズ 牛乳	しめじ チンゲンサイ 玉ねぎ ピーマン きやべつ きゅうり 人参 バナナ レーズン	558/22.8/18.9/1.5	おにぎり フルーツ
							416/17.3/14.5/1.2	
20	土	マー婆ー丼 もやしのスープ ほうれん草のごま和え フルーツ	のり巻き 麦茶	米 きび砂糖 油	豚肉 豆腐 カラスープ	玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 フルーツ	494/14.4/10.8/1.3	おにぎり フルーツ
							379/11.1/8.3/1.0	
21	日							
22	月	ごはん 大根の味噌汁 鶏の唐揚げ きゅうりのごま酢和え みかん	冬至メニュー かぼちゃパン 牛乳	米 きび砂糖 油 食パン生地 バター	鶏肉 ちくわ 牛乳	大根 ほうれん草 きゅうり 人参 みかん かぼちゃ	543/23.3/15.3/1.7	おにぎり フルーツ
							393/16.8/11.0/1.3	
23	火	ごはん 白菜の味噌汁 酢豚 ほうれん草のおかか和え りんご	フルーツ ヨーグルト (コーンフレーク入り) 麦茶	米 きび砂糖 油 コーンフレーク	油揚げ 豚肉 ヨーグルト	白菜 玉ねぎ ピーマン 人参 ほうれん草 きやべつ りんご みかん缶 バナナ	503/17.2/18.2/1.3	おにぎり フルーツ
							368/12.5/13.6/1.0	
24	水	ハンバーガー (まるばん ハンバーグ) コーンスープ ポテトサラダ いちご クリスマス会	ライスケーキ 麦茶	牛乳 コンソメ 豚肉 鶏肉 豆腐 ツナ	玉ねぎ レタス トマト 人参 きゅうり コーン いちご 編さわ	527/24.2/20.7/1.7	さつまいも マッシュ フルーツ	
						390/18.4/15.7/1.3		
25	木	ごはん 豆腐のすまし汁 さわらの西京焼き 筋前煮 みかん	バナナマフィン 牛乳	米 きび砂糖 油 こんにゃく バター ホットケーキミックス	豆腐 さわら 鶏肉 牛乳	万能ねぎ ごぼう 人参 だけのこ いんげん みかん バナナ	586/27.2/14.3/1.6	おにぎり フルーツ
						435/20.3/10.7/1.2		
26	金	チキンカレーライス とうもろこしのスープ フレンチサラダ 白桃ヨーグルト	焼きいも 麦茶	米 じゃがいも きび砂糖 さつまいも	鶏肉 コンソメ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 コーン チンゲンサイ きやべつ きゅうり 人参 白桃缶	469/12.3/13.0/1.6	おにぎり フルーツ
						364/9.3/9.8/1.3		
27	土	スタミナ丼 麺の味噌汁 きやべつのおかか和え フルーツ	海苔おにぎり 麦茶	米 きび砂糖 油 麺	豚肉 わかめ	玉ねぎ 人参 にら きやべつ きゅうり フルーツ	460/14.5/11.7/0.6	心かし さつまいも フルーツ
						336/10.4/8.2/0.5		
28	日							
29	日							
30	月							
31	火							

