



日付	献立	10時おやつ	材 料 名				(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 (月)	麻婆どうふ丼 大根サラダ 中華スープ みかん	牛乳	米、○パン粉、押麦、マヨネーズ、ごま油、てんさい糖、片栗粉	○牛乳、○牛乳、豆腐、豚肉、ツナ、○ベーコン、みそ	みかん、だいこん、にんじん、トマト、たまねぎ、○たまねぎ、えのきだけ、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、こま、干しいたけ、しょうが、にんにく	○ケチャップ、しょうゆ、○中濃ソース、食塩、中華スープ	牛乳 パンナポリタン	578.1(521.0) 21.7(20.5) 21.9(21.2) 1.7(1.4)	
2 (火)	食パン 白身魚のフライ ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳	食パン、じゃがいも、○精白米、パン粉、マヨネーズ、油、小麦粉、○油	○牛乳、○牛乳、メルルーサ、鶏肉、ハム、ツナ	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、○たまねぎ、コーン、にんにく、しょうが	中濃ソース、酒、食塩、酢、しょうゆ、○食塩、○ブイヨン、洋風スープ、○カレー粉	牛乳 カレーおにぎり	531.9(484.1) 22.7(21.3) 21.4(20.8) 2.2(1.9)	
3 (水)	ごはん 鶏の西京焼き じゃが芋の揚げ煮 にら納豆和え かきたま汁 (小松菜)	牛乳	米、じゃがいも、○食パン、油、てんさい糖、片栗粉	○牛乳、○牛乳、鶏肉、納豆、卵、みそ、かつお節	はくさい、たまねぎ、こまつな、○いちごジャム、ねぎ、にんじん、にら、あおのり	しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ジャムサンド (苺)	537.2(488.3) 21.8(20.6) 18.9(18.7) 1.7(1.4)	
4 (木)	ドライカレー ナムル わんたんスープ りんごゼリー	牛乳	米、○小麦粉、押麦、てんさい糖、小麦粉、ワンタンの皮、○油、○片栗粉、油、ごま油、○てんさい糖、○ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉、ツナ、ゼラチン	りんごジュース、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、カットトマト缶、えのきだけ、○にら、○にんじん、ビーマン、トマト、ねぎ、こま、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、○酢、食塩、酢、カレー粉、ブイヨン、○食塩	牛乳 チヂミ	555.5(503.0) 20.1(19.3) 18.2(18.2) 1.7(1.4)	
5 (金)	手作りふりかけごはん させい豆腐 人参フライ かぼちゃのみぞ汁 バナナ	牛乳	米、○小麦粉、○黒砂糖、パン粉、○油、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、豆腐、卵、豚肉、○豆乳、○卵、みそ、油揚げ、煮干し粉	バナナ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、グリンピークス、干しいたけ、ごま、あおり	しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳 黒糖蒸しパン	633.6(565.5) 20.1(19.2) 19.7(19.4) 1.7(1.5)	
8 (月)	菜めし 肉じゃが プロッコリーのおかか和え お麸のみぞ汁 オレンジ	牛乳	米、じゃがいも、押麦、○水あめ、○てんさい糖、油、てんさい糖、小麦粉	○牛乳、○牛乳、豚肉、○きな粉、みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、プロッコリー、にんじん、えのきだけ、グリンピークス、干しいたけ	しょうゆ、酒	牛乳 きな粉棒 たべっどりうぶつ	496.0(455.4) 18.8(18.2) 11.9(13.1) 1.5(1.3)	
9 (火)	食パン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ きゅべつと春雨のスープ パイン缶	牛乳	食パン、○米、マカロニ、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、てんさい糖	○牛乳、○牛乳、鶏肉、ツナ	パイン缶、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、マーマレード	しょうゆ、食塩、洋風スープ	牛乳 ゆかりごはんおにぎり	499.4(448.4) 22.3(20.5) 15.1(15.2) 1.8(1.5)	
10 (水)	炊き込みご飯 (ツナ) 魚のすり身満点揚げ ボバイサラダ 卵とコーンのスープ	牛乳	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、油、片栗粉、○油、マヨネーズ、○粉糖	○牛乳、○牛乳、白身魚すり身、豆腐、○豆腐、卵、鶏肉、ツナ、ベーコン、○卵、みそ	ほうれんそう、クリームコーン缶、かぼちゃ、トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、○黒ごま、ひじき、こま、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、洋風スープ	牛乳 豆腐とごまのドーナツ	609.9(546.4) 24.8(23.0) 23.6(22.5) 1.9(1.6)	
11 (木)	ほうとう風うどん 小松菜入り真珠蒸し ヤクルト (ピーチ味)	牛乳	うどん、もち米、○米粉、○てんさい糖、○油、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、ヤクトルト、豚肉、○豆乳、油揚げ、みそ	こまつな、だいこん、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが	みりん、しょうゆ、酒、○酢、○食塩、中華スープ、食塩	牛乳 米粉のココアケーキ	598.9(537.7) 21.8(20.6) 22.5(21.7) 1.9(1.6)	
12 (金)	わかめごはん 厚揚げのカレー煮 プロッコリー 大根となめこのみぞ汁	牛乳	米、○さつまいも、○てんさい糖、○油、マヨネーズ、油、片栗粉、てんさい糖	○牛乳、○牛乳、生揚げ、鶏肉、みそ	プロッコリー、だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、なめこ、えのきだけ、ねぎ、○黒ごま	しょうゆ、○みりん、食塩、○しょうゆ、カレー粉	牛乳 大学芋	509.2(465.9) 19.6(18.8) 17.9(18.0) 1.5(1.3)	
15 (月)	ごはん 鶏の生姜焼き ひじきの炒め煮 切干大根のみぞ汁 りんご	牛乳	米、○コーンフレーク、○バター、てんさい糖、油	○牛乳、○牛乳、鶏肉、みそ、さつま揚げ	りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな、たけのこ、グリンピークス、ひじき、しょうが、えのきだけ、切り干しだいこん、こま	しょうゆ、酒、本みりん	牛乳 マシュマロフレーク	554.9(502.5) 18.7(18.1) 18.6(18.5) 2.0(1.7)	
16 (火)	黒糖ロールパン ミートポテトのチーズ焼き 花菜のカレーマリネ かぼちゃシチュー	牛乳	じゃがいも、黒糖ロールパン、○米、小麦粉、○てんさい糖、油	○牛乳、○牛乳、豚肉、鶏肉、牛乳、チーズ、みそ	たまねぎ、かぼちゃ、プロッコリー、にんじん、カリフラワー、カットトマト缶、○ごま、にんにく、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、○みりん、酢、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳 みそ焼きおにぎり	567.9(512.9) 25.9(23.9) 21.3(20.7) 2.2(1.9)	
17 (水)	納豆挽き肉どんぶり ささみサラダ ほうれん草とわかめのスープ 元気ヨーグルト	牛乳	米、○小麦粉、○バター、○てんさい糖、油、ごま油、てんさい糖	○牛乳、○牛乳、豚肉、納豆、鶏ささ身、○豆乳、○ベーコン、○チーズ、元気ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たけのこ、こまつな、ごま、わかめ	しょうゆ、みりん、酢、食塩、中華スープ	牛乳 ベーコンチーズスコーン	653.0(581.0) 25.2(23.3) 27.0(25.3) 2.1(1.8)	
18 (木)	スパゲッティーミートソース パインサラダ 野菜スープ バナナ	牛乳	スパゲッティ、○米、じゃがいも、○もち米、油、小麦粉、○砂糖、○てんさい糖、オリーブ油	○牛乳、○牛乳、豚肉、○きな粉	たまねぎ、バナナ、キャベツ、カットトマト缶、にんじん、パイント缶、ビーマン、チングエンサイ、○ごま、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、食塩、洋風スープ、○食塩	牛乳 二色おはぎ	634.1(565.9) 23.7(22.1) 22.6(21.7) 1.4(1.2)	
19 (金)	ごはん さばのみぞれ煮 人参のシリシリ 豚汁 オレンジ	牛乳	米、○うどん、じゃがいも、○油、油、てんさい糖	○牛乳、○牛乳、さば、豆腐、豚肉、○ツナ、みそ、ツナ、油揚げ、○かつお節	オレンジ、だいこん、にんじん、○はくさい、ねぎ、○たまねぎ、しらたき、○にんじん、ごぼう、しうが	しょうゆ、酒、○しょうゆ	牛乳 焼うどん	537.3(488.4) 24.6(22.8) 18.7(18.6) 1.8(1.5)	
22 (月)	人参ライス 鶏クリームソース プロッコリーサラダ 豆腐スープ	牛乳	米、○ロールパン、小麦粉、油、○油、○粉糖、バター	○牛乳、○牛乳、豆腐、牛乳、鶏肉、ハム、○脱脂粉乳	プロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、にら、パセリ	酢、食塩、中華スープ、しょうゆ	牛乳 ミルキー揚げパン	519.1(473.9) 19.5(18.8) 17.2(17.4) 1.6(1.4)	
23 (火)	ごはん 鮭のみぞマヨ焼き はるさめともやしのソテー けんちん汁 みかん	牛乳	米、○さつまいも、はるさめ、○てんさい糖、マヨネーズ、○バター、てんさい糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、さけ、豆腐、鶏肉、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ	みかん、だいこん、にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、コーン、にら	しょうゆ、食塩	牛乳 力カオボール	609.8(546.4) 23.2(21.7) 20.4(20.0) 2.0(1.7)	
24 (水)	★クリスマスマニュ★ メキシカンピラフ ハンバーグ プロッコリー コーンスープ フルーツポンチ	牛乳	米、○小麦粉、○バター、パン粉、○粉糖、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、牛肉、牛乳、豚肉、豆乳、鶏肉、ウインナー、生クリーム、○卵	たまねぎ、クリームコーン缶、みかん缶、プロッコリー、ハイイン缶、にんじん、ビーマン、しめじ、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、酒、食塩、洋風スープ、カレー粉、ナツメグ、こしょう	牛乳 クリスマスおやつ	642.7(563.0) 21.5(19.9) 26.3(24.1) 2.0(1.7)	
25 (木)	タンタンメン 五目春巻 オレンジ	牛乳	らーめん、○米、春巻きの皮、油、はるさめ、○油、ごま油、片栗粉、○てんさい糖	○牛乳、○牛乳、豚肉、豆乳、油揚げ、みそ	オレンジ、にんじん、もやし、キャベツ、ねぎ、にら、コーン、たけのこ、○にんじん、ごま、にんにく、しうが	しょうゆ、酒、○しょうゆ、○酒、中華スープ、食塩、○食塩	牛乳 こぎつねおにぎり	621.7(546.2) 25.5(23.1) 24.3(22.5) 2.1(1.7)	
26 (金)	カレーライス コールスローサラダ むらくも汁 ぶどうゼリー	牛乳	米、じゃがいも、押麦、てんさい糖、油、片栗粉	○牛乳、○ミルク、チーズ、鶏肉、豆腐、卵、ハム、脱脂粉乳、ゼラチン	ぶどう果汁1、○バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、チングエンサイ、しめじ、みかん缶、にんにく、しうが	カレールウ、酢、食塩、しょうゆ	ミルージュ バナナ ハッピーターン	532.7(472.9) 21.8(19.9) 9.3(11.1) 1.8(1.5)	



12月はクリスマスやお正月に向けて楽しみがたくさんありますね。
風邪予防のための、手洗い・うがいも大切ですが、
栄養バランスの良い食事で免疫力を高めて、
風邪に負けない身体作りをして、年末年始を元気に過ごしましょう！



【冬至(とうじ)】 一年で最も昼が短くなる日。

冬至の日には、かぼちゃを食べたり、
ゆず湯に入るなどの習慣があります。
カロテンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃを食べることにより、
風邪予防に効果があると言われています。

(12月22日の給食は、鶏クリームソースの中にかぼちゃが入っています)



給与栄養目標量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 (502) 18.5(16.3) 17.7 (15.6) 1.7 (1.5)
平均給与所要量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 (513) 22.2(20.8) 19.8(19.4) 1.8 (1.6)