



日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ	午後おやつ
				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		
1	木	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.3 g カルシウム 342 mg	ごはん 魚のマヨネーズ焼き きのこのおから煮 麩入りすまし汁	系こんにゃく、マヨネーズ、焼心、砂糖、油、ごま油、米、押麦	牛乳、魚切り身、おから、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)、みそ	たまねぎ、まいだけ、しめじ、にんじん、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳	牛乳 米せんべい
2	金	エネルギー 646 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.3 g カルシウム 273 mg	根菜カレー キャベツとコーンのサラダ 果物	さつまいも、油、砂糖、米、押麦	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	バナナ、だいこん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、洗いごぼう、れんこん、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく	牛乳	牛乳 野菜かりんとう
3	土	エネルギー 426 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 8.8 g カルシウム 120 mg	ごはん じゃがいものそぼろ煮 もやしの酢物	じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、米、押麦	鶏ひき肉	もやし、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん	牛乳	お茶 ミレービスケット
4	日							
5	月	エネルギー 677 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 31.9 g カルシウム 256 mg	ごはん 一口カツ 青菜のごまあえ 果物	サンドイッチパン、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、すりごま、砂糖、米、押麦	牛乳、豚肉(カツ用)、ツナ油漬缶、かまぼこ	りんご、ほうれんそう、はくさい	牛乳	牛乳 ツナサンド
6	火	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 280 mg	ごはん 焼き魚 拌三絲 豆腐と玉ねぎのみそ汁	はるさめ、油、砂糖、ごま油、米、押麦	ヨーグルト(加糖)、魚切身、木綿豆腐、ロースハム、みそ、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	きゅうり、たまねぎ、ねぎ	牛乳	お茶 ヨーグルト
7	水	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.7 g カルシウム 233 mg	ごはん れんこん入り鶏つくねハンバーグ マカロニサラダ トマト	マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、米、押麦	牛乳、鶏ひき肉、卵、ロースハム、凍り豆腐、削りぶし(だし用)	トマト、れんこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが	牛乳	牛乳 甘辛せんべい
8	木	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 20.2 g カルシウム 320 mg	ごはん 魚のてんぷら キャベツのおひたし はくさいのみそ汁	油、小麦粉、米、押麦	牛乳、魚切身、木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ、煮干し(だし用)	キャベツ、はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳	牛乳 スノーボール
9	金	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.0 g カルシウム 447 mg	ごはん 華風炒め はくさいのおかかあえ 果物	ビーフン、油、砂糖、ごま油、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、削りぶし	はくさい、みかん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが、干ししいたけ	牛乳	牛乳 白い風船
10	土	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.5 g カルシウム 293 mg	ごはん 厚揚げと青菜のうま煮 切り干し大根の酢物	砂糖、油、ごま油、米、押麦	厚揚げ、鶏もも肉、ちりめん、煮干し(だし用)	きゅうり、ごまつな、たまねぎ、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん	牛乳	お茶 野菜スナック
11	日							
12	月	エネルギー 633 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 22.7 g カルシウム 298 mg	ゆかりごはん おでん ブロッコリーのごまあえ	じゃがいも、スパゲティ、砂糖、油、すりごま、米、押麦	牛乳、牛すじ肉、卵、ウインナー、厚揚げ、ちくわ	ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、ピーマン、コーン(冷凍)	牛乳	牛乳 ナポリタン
13	火	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 10.7 g カルシウム 184 mg	ごはん マーボー豆腐 キャベツのごま酢あえ 果物	砂糖、片栗粉、すりごま、油、米、押麦	木綿豆腐、合挽肉、ツナ水煮缶	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、干ししいたけ	牛乳	お茶 フルーツゼリー
14	水	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 22.5 g カルシウム 253 mg	ロールパン スパニッシュオムレツ グリーンフレンチサラダ トマト	米、じゃがいも、押麦、油、砂糖、ロールパン	牛乳、卵、ウインナー、ロースハム	トマト、レタス、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、味付けのり	牛乳	お茶 おにぎり
15	木	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 23.4 g カルシウム 316 mg	ごはん 魚のカレーパン粉焼き 青菜のあえもの 果物	油、小麦粉、パン粉、砂糖、米、押麦	牛乳、魚切身、ツナ油漬缶、ちくわ、粉チーズ	ごまつな、れんこん、みかん、にんじん、にんにく	牛乳	牛乳 れんこんナゲット
16	金	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 13.7 g カルシウム 308 mg	ごはん レバーの甘辛煮 わかめときゅうりの酢物 卵とチンゲンサイのスープ	じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、米、押麦	牛乳、牛レバー、卵、かにかまぼこ、煮干し(だし用)	きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、しょうが、わかめ(乾)	牛乳	牛乳 塩せんべい

※材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。



日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				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	午後おやつ
17	土	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 20.3 g カルシウム 213 mg	ごはん 高野豆腐の挽き肉かけ 青菜とウインナーの炒めもの	片栗粉、砂糖、油、米、押麦	鶏ひき肉、ウインナー、凍り豆腐、煮干し(だし用)	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、干しいたけ	牛乳 お茶 源氏パイ
18	日						
19	月	エネルギー 686 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 28.0 g カルシウム 316 mg	ごはん【食育の日】 鶏肉のたつた揚げ りんごサラダ コーンスープ	ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	きゅうり、キャベツ、りんご、コーン(冷凍)、しょうが、パセリ	牛乳 牛乳【かみかみおやつ】 ベーコンコーンパン
20	火	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 315 mg	ごはん 魚のムニエル はくさいの酢物 けんちん汁	小麦粉、油、砂糖、米、押麦	ヨーグルト(ドリンク)、魚切身、焼き豆腐、煮干し(だし用)	はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、ささがきごぼう、コーン(冷凍)、ねぎ	牛乳 飲むヨーグルト サブレ
21	水	エネルギー 477 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 9.0 g カルシウム 197 mg	ごはん カレービーンズ 青菜ときのこのおひたし トマト	さつまいも、じゃがいも、砂糖、油、米、押麦	豚肉(もも)、だいず(ゆで)、牛乳、脱脂粉乳、卵、卵(黄)、バター、削りぶし	こまつな、トマト、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	オレンジジュース お茶 スイートポテト
22	木	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.1 g カルシウム 136 mg	ごはん 鶏肉の香味焼き かぼちゃのサラダ 果物	マヨネーズ、油、砂糖、ごま、米、押麦	鶏もも肉、ロースハム	りんご天然果汁、かぼちゃ、キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ピーマン	牛乳 りんごジュース コーンスナック
23	金	エネルギー 612 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 29.3 g カルシウム 439 mg	パン【誕生日会】 お肉たっぷりビーフシチュー トマトのサラダ 果物	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、ロールパン	牛乳、牛肉(もも)、スライスチーズ、卵、生クリーム、脱脂粉乳	みかん、レタス、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、いちご	牛乳 牛乳 ロールケーキ
24	土	エネルギー 418 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.1 g カルシウム 159 mg	ごはん 肉じゃが キャベツとかにかまぼこの酢物	じゃがいも、砂糖、米、押麦	豚肉(もも)、かにかまぼこ、煮干し(だし用)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	牛乳 お茶 揚げせんべい
25	日						
26	月	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.1 g カルシウム 180 mg	ごはん チャプチェ風 れんこんサラダ 果物	ゆでうどん、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、油、ごま油、米、押麦	豚肉(もも)、牛肉(もも)、煮干し(だし用)、かまぼこ	りんご、きゅうり、れんこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、洗いごぼう、コーン(冷凍)、ねぎ、干しいたけ	牛乳 お茶 年越しうどん
27	火	エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.0 g カルシウム 314 mg	ごはん 魚のみそ煮 ひじきの白あえ トマト	砂糖、すりごま、米、押麦	牛乳、魚切身、木綿豆腐、みそ、煮干し(だし用)	ほうれんそう、トマト、にんじん、干しひじき、干しいたけ、しょうが	牛乳 牛乳 カステラ
28	水	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.5 g カルシウム 308 mg	ごはん はんぺんフライ 青菜とちりめんのあえもの 果物	油、小麦粉、パン粉、米、押麦	牛乳、はんぺん、ちりめん	こまつな、みかん、もやし、にんじん	牛乳 牛乳 甘辛せんべい

冬至(とうじ) 12月22日

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは夏にとれますが、長い間保存できます。寒さの厳しくなるこの時期にビタミン豊富なかぼちゃを食べて風邪を予防し、元気に過ごせるようにという願いが込められています。かぼちゃに含まれるカロテンは、油と相性がいいため、油で炒めたり、マヨネーズなどと一緒にとると、効率よく栄養素を吸収することが出来ます。保育園では、22日にかぼちゃのサラダを献立に入れています。

年越しそば

12月31日は「年越しそば」を食べる習慣があります。この習慣が始まったのは明治時代からです。そばが細くて長いことから家運や寿命を延ばすといった縁起を担ぐ節や、ソバの実の三角形が邪気を払う説などがあります。栄養価も高く食物繊維も多く含まれるそばは、年末の慌ただしさに疲れた体に良い食べ物です。



12/8のおやつに使用する愛南町の『スノーボール』です♥
藻塩と愛南ゴールドパウダーを練りこんだ、サクサクとしてお口の中でホロリとほどける食感のクッキーです。
地産地消メニューとして取り入れました。また子どもたちに感想を聞いてみてくださいね。

1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む)	目標量		未満児		目標量		未満児	
	エネルギー(kcal)	491	528	鉄(mg)	2.3	2.3	2.3	2.3
たんぱく質(g)	19.6	21.3	カルシウム(mg)	225	271	225	271	
脂 質(g)	13.6	17.6	ビタミンC(mg)	20	33	20	33	
塩 分(g)	1.5	1.4	食物繊維(g)	3.3	4.3	3.3	4.3	