

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	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		
1 水	ごはん 豚肉のオイスターソース焼き 玉葱のすまし汁 ひじきのサラダ 黄桃	精白米/プレミックス粉/調合油/上白糖	豚モモ/たまご/牛乳	しょうが/玉葱/こまつな/干ひじき/キャベツ/きゅうり/にんじん/もも/りんご	野菜せんべい 牛乳 りんご蒸しパン 牛乳	1杯 - 525 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.6 g
2 木	胚芽ロールパン サワラのカレーチース焼き かぶ入りポトフ ブロッコリーハムサラダ みかん	ロールパン/じゃがいも/精白米/上白糖	さわら/プロセスチース/ウィンナー/ロースハム/鶏ひき肉/白みそ	玉葱/にんじん/かぶ/ブロッコリー/温州蜜柑	ハイハイ 牛乳 鶏そぼろおにぎり 野菜ジュース	1杯 - 524 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.4 g
3 金	ジャージャー麺 玉葱と生姜のスープ もやしナムル ゴールドキウイ	蒸し中華麺/上白糖/かたくり粉/ごま油/白ごま	豚ひき肉/白みそ/たまご/ロースハム/ジョアストロベリー	玉葱/たけのこ/干し椎茸/しょうが/ねぎ/りょくとうもろこし/にんじん/ほうれんそう/キウイフルーツ	ゼリー 牛乳 玉ソフト ジョアストロベリー	1杯 - 519 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.9 g
6 月	ごはん 鶏肉のオーロラソース焼き なめこ豆腐のみそ汁 ツナポテトサラダ 白桃	精白米/マヨネーズ/じゃがいも/上白糖	鶏モモ/木綿豆腐/白みそ/まぐろ/魚肝油/乳酸菌飲料/牛乳	なめこ/葉ねぎ/にんじん/きゅうり/もも/寒天	塩せんべい 牛乳 カルピスビーゼリー 牛乳	1杯 - 554 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.5 g
7 火	胚芽ロールパン 豚ときのこのトマト炒め コーンスープ キャベツチースサラダ バナナ	ロールパン/調合油/三温糖/かたくり粉/コーン/薄力粉/上白糖/無塩バター	豚モモ/調製豆乳/プロセスチース/たまご/牛乳/ジョアマスカット	まいたけ/マッシュルーム/エリンギ/生しいたけ/トマト/玉葱/とうもろこし/キャベツ/にんじん/きゅうり/バナナ	ビスケット 牛乳 人参マフィン ジョアマスカット	1杯 - 562 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2.4 g
8 水	ごはん バーベキュー風チキン トマトスープ かぼちゃサラダ みかん	精白米/マヨネーズ/かあさんケツ/上白糖	鶏モモ/ベーコン/ロースハム/チースブレッド/牛乳	マーレード/しょうが/玉葱/キャベツ/とうもろこし/トマト/かぼちゃ/にんじん/きゅうり/温州蜜柑	野菜せんべい 牛乳 クリームチースサンド 牛乳	1杯 - 568 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 24.6 g 食塩相当量 2.4 g
9 木	ごはん サバのカレー焼き のりと卵のスープ 白菜のおかチース和え ゴールドキウイ	精白米/黒ごま/かたくり粉/ごま油/薄力粉/上白糖/調合油	まさば/たまご/プロセスチース/かつお節/ベーコン/調製豆乳/ジョアストロベリー	あおさ/玉葱/干し椎茸/しょうが/葉ねぎ/はくさい/にんじん/キウイフルーツ	ハイハイ 牛乳 穴子入り豆乳蒸しパン ジョアストロベリー	1杯 - 527 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 0.8 g
10 金	ごはん しゅうまい 小松菜のお吸い物 さつまいもチースサラダ パン	精白米/焼きふ/さつまいも/マヨネーズ	しゅうまい/クリームチース/牛乳	こまつな/わかめ/にんじん/とうもろこし/グリーンピース/パイナップル	ゼリー 牛乳 マスカットゼリー 牛乳	1杯 - 473 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.4 g
13 月	ごはん カレーのごま焼き お鮎と人参のすまし汁 いんげんとハムのサラダ 黄桃	精白米/三温糖/白ごま/焼きふ/上白糖/薄力粉/無塩バター/あずき	まがれい/ロースハム/たまご/ジョアマスカット	にんじん/ねぎ/さやいんげん/きゅうり/もも	野菜せんべい 牛乳 抹茶と小豆のマドレーヌ ジョアマスカット	1杯 - 511 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.6 g
14 火	胚芽ロールパン ひき肉と野菜のチャブチエ かぼちゃのシチュー ささみとしめじのサラダ バナナ	ロールパン/はるさめ/三温糖/ごま油/調合油/精白米/上白糖	豚ひき肉/牛乳/鶏ささ身/たまご	にんじん/玉葱/キャベツ/かぼちゃ/ぶなしめじ/ブロッコリー/ほうれんそう/バナナ/干し椎茸/しょうが	ビスケット 牛乳 ちりし風おにぎり 野菜ジュース	1杯 - 626 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g
15 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 五目スープ チース大豆サラダ ゴールドキウイ	精白米/上白糖/かたくり粉/プレミックス粉/調合油	しらす/白みそ/鶏モモ/大豆/プロセスチース/たまご/牛乳	玉葱/にんじん/干し椎茸/えのきたけ/ほうれんそう/ブロッコリー/キウイフルーツ	塩せんべい 牛乳 たまご蒸しパン 牛乳	1杯 - 526 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.3 g
16 木	かきたまうどん 鶏肉のゆず照り焼き ポテトサラダ パン	うどん/上白糖/じゃがいも/マヨネーズ/フライドポテト	たまご/鶏モモ/バルメザンチース/ジョアストロベリー	にんじん/干し椎茸/ねぎ/ゆず/にんじん/きゅうり/パイナップル	ハイハイ 牛乳 焼きポテト ジョアストロベリー	1杯 - 554 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.7 g
17 金	わかめごはん タンダーカジキ 春雨スープ コーンサラダ みかん	精白米/はるさめ/ロールパン	めかじき/ベーコン/ロースハム/牛乳	葉ねぎ/生しいたけ/赤ピーマン/黄ピーマン/とうもろこし/キャベツ/にんじん/温州蜜柑	ゼリー 牛乳 非常用チョコチップパン (0.1歳児はチョコチップクッキー) 牛乳	1杯 - 563 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.2 g
20 月	胚芽ロール(仔ゴジャム付き) ローストチキン クリームシチュー クリスマスサラダ いちご	ロールパン/じゃがいも/マカロニ/ケーキ	鶏モモ/ベーコン/牛乳/ロースハム/たまご/クリーム/乳酸菌飲料	いちごジャム/玉葱/しょうが/にんにく/にんじん/ブロッコリー/とうもろこし/いちご/もも	野菜せんべい 牛乳 クリスマスケーキ カルピスウォーター	1杯 - 631 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.0 g
21 火	ごはん 豚肉のねぎ焼き かまぼこのすまし汁 さつまいも入りかぼちゃサラダ パン	精白米/上白糖/さつまいも/マヨネーズ	豚モモ/蒸しかまぼこ/クリームチース/ジョアマスカット	ねぎ/えのきたけ/ほうれんそう/かぼちゃ/にんじん/きゅうり/パイナップル	ビスケット 牛乳 源氏パイ ジョアマスカット	1杯 - 498 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.3 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	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		
22 水	ごはん カレーの甘みそ焼き 椎茸とわかめスープ ほうれん草鶏ごま和え バナナ	精白米/ごま油/白ごま/薄力粉/上白糖	まがれい/ベーコン/鶏モモ/たまご/豚ばら/牛乳	葉ねぎ/にんじん/玉葱/干し椎茸/わかめ/ほうれんそう/バナナ/とうもろこし/ら	野菜せんべい 牛乳 芋芋ミ 牛乳	1杯 - 580 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.7 g
23 木	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 沢煮椀 枝豆ポテトサラダ 白桃	精白米/マヨネーズ/じゃがいも	鶏モモ/豚モモ/ロースハム	にんじん/だいこん/えのきたけ/ごぼう/葉ねぎ/えだまめ/もも/りんごジュース	ハイハイ 牛乳 ヨーグルト りんごジュース	1杯 - 518 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.1 g
24 金	ミートソースパスタ はくさい白菜のスープ ハムチースさつまいもサラダ みかん	スパゲッティ/調合油/さつまいも/マヨネーズ/パイ皮/カスタードフディング/マーガリン	豚ひき肉/ベーコン/ロースハム/プロセスチース/ジョアストロベリー	玉葱/にんじん/とうもろこし/生しいたけ/はくさい/きゅうり/温州蜜柑	ゼリー 牛乳 エッグタルト ジョアストロベリー	1杯 - 636 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 1.6 g
27 月	胚芽ロールパン サケのバターコーン焼き コンソメスープ ブロッコリーと大豆サラダ パン	ロールパン/無塩バター/じゃがいも/薄力粉/上白糖/調合油/メープルシロップ	しらす/ウィンナー/大豆/たまご/調製豆乳/きな粉/牛乳	とうもろこし/ほうれんそう/ブロッコリー/にんじん/きゅうり/パイナップル	塩せんべい 牛乳 きなこメープル蒸しパン 牛乳	1杯 - 541 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.9 g
28 火	ごはん 韓国風鶏の照り焼き えびと卵のスープ ささみの和え物 ゴールドキウイ	精白米/上白糖/ごま油/白ごま	鶏モモ/むきえび/たまご/鶏ささ身/ジョアマスカット	葉ねぎ/しょうが/にんじん/きくらげ/ほうれんそう/りょくとうもろこし/えだまめ/キウイフルーツ	ビスケット 牛乳 ムーンライト ジョアマスカット	1杯 - 521 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.3 g

※20日の午後おやつは、すみれ組以上のクラスでミニケーキ、でいご・ゆうな組ではいちごムースを提供予定です。  
※献立は、食材の納品などの都合により予告なく変更になる場合がございます。ご理解ご協力の程よろしくお願致します。

12月20日は【クリスマスメニュー】です

今年もクリスマスがやってきます。  
今年のクリスマスメニューは、  
【胚芽ロールパン(仔ゴジャム付き)、ローストチキン、クリームシチュー、クリスマスサラダ、いちご おやつ…クリスマスケーキ、カルピスウォーター】を予定しております。

子どもたちに楽しくおいしいお給食を提供したいと思います。  
ぜひ楽しみにしていてください！

今月の旬のたべもの

冬野菜は食べる時とれにとつくしです。  
たくさん食べて冬を乗り越えましょう！

冬野菜の特徴  
寒さで凍ることのないように細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いです。  
冬野菜を食べたときに、甘くておいしいと感じるのはそれが理由です。  
また、ビタミンやカロテンが豊富に含まれているため、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があります。

●●● 今月の新メニュー ●●●

3日(金) 玉葱と生姜のスープ  
24日(金) ハムチースさつまいもサラダ  
27日(月) きなこメープル蒸しパン