

日 曜	昼食	3時のおやつ		材料名		
		未満児	以上児	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 月	雑穀ごはん 肉じゃが 五目みそ汁 バナナ	牛乳 ミルクモチ みかん	スキムミルク ミルクモチ 昆布	牛肉・豆腐・煮干し みそ・脱脂粉乳・牛乳・きな粉	精白米・雑穀米・じゃがいも しらたき・片栗粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース 生しいたけ・だいこん・みずな バナナ・昆布・みかん
3 火	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ りんご バナナ(ひよこ)	牛乳 煮込みうどん みかん	麦茶 煮込みうどん	木綿豆腐・ぶたミンチ・赤みそ 煮干し・牛乳・鶏こまぎれ 卵・かつお節	精白米・片栗粉・うどん すりごま	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ しょうが・ねぎ・わかめ えのきたけ・たまねぎ・バナナ りんご・こんぶ・みかん
4 水	ごはん 納豆 魚の梅マヨ焼き 野菜の塩昆布和え ミルクスープ みかん	牛乳 マカロニ あべかわ 人参スティック	スキムミルク 菓子 人参スティック	納豆・魚切身・ウインナー 牛乳・生クリーム・脱脂粉乳	精白米・マヨネーズ じゃがいも・マカロニ	練り梅・きゅうり・塩昆布・なす にんじん・たまねぎ・パセリ みかん
5 木	ごはん クリームチーズキッシュ 刻み昆布の煮付け 根菜のミネストローネスープ バナナ	牛乳 芋入り ぜんざい みかん	麦茶 芋入り ぜんざい みかん	ベーコン・クリームチーズ 生クリーム・卵・あずき 牛乳	精白米・マカロニ さつまいも	ほうれんそう・コーン・刻み昆布 れんこん・トマト・だいこん にんじん・ごぼう・パセリ バナナ・みかん
6 金	ごはん しのだ煮 おろし汁 りんご みかん(ひよこ)	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ(以上児)		すし揚げ・鶏こまぎれ 木綿豆腐・かつお節・牛乳 ヨーグルト・煮干し	精白米・しらたき・片栗粉	たまねぎ・にんじん・ごぼう いんげん・かんぴょう・えのきたけ わかめ・ねぎ・だいこん・こんぶ りんご・バナナ・みかん
7 土	中華丼 ワカメスープ みかん	牛乳 塩パン バナナ	牛乳 クリームパン バナナ	ぶたにく・かまぼこ・煮干し 牛乳	精白米・ごま油・片栗粉 すりごま・パン	しょうが・にんじん・たまねぎ はくさい・たけのこ・ピーマン わかめ・ねぎ・みかん・バナナ
9 月	ごはん 根菜のしぐれ煮 ほうれん草と卵のスープ バナナ	牛乳 フレンチ トースト きゅうり スティック	スキムミルク フレンチ トースト きゅうり スティック	ぶたにく・煮干し・卵 脱脂粉乳・牛乳	精白米・しらたき・食パン バター	れんこん・だいこん・ごぼう にんじん・乾しいたけ・しょうが いんげん・ほうれんそう えのきたけ・たまねぎ・バナナ きゅうり
10 火	麦ごはん ビーフカレー 福神漬 白菜とりんごのごまサラダ みかん	牛乳 カナッペ じゃが芋焼き団子 (ひよこ) バナナ	スキムミルク カナッペ バナナ	牛肉・脱脂粉乳・牛乳 ベビーチーズ	精白米・押麦・じゃがいも ごまドレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーンピース 福神漬・はくさい・みかん りんご・みずな・いちごジャム バナナ
11 水	ごはん 鮭のレモンクリームソース 粉ふきいも 冬野菜のスープ りんご みかん(ひよこ)	麦茶 りんごのコンポート ビスコ バナナ(ひよこ)		さけ・牛乳・生クリーム ベーコン・煮干し ヨーグルト	精白米・片栗粉・油 薄力粉・じゃがいも	しめじ・レモン・ブロッコリー はくさい・かぶ・にんじん たまねぎ・パセリ・りんご みかん・バナナ
12 木	ごはん 揚げ出し豆腐 赤だしみそ汁 バナナ	牛乳 ふかし芋 みかん	スキムミルク ふかし芋 みかん	木綿豆腐・赤みそ・みそ かつお節・脱脂粉乳 牛乳	精白米・片栗粉・油 じゃがいも・さつまいも	にんじん・しょうが・生しいたけ えのきたけ・いんげん・なめこ わかめ・こんぶ・ねぎ バナナ・みかん
13 金	ごはん 納豆 ひじきの卵焼き トマト だぶ汁 りんご みかん(ひよこ)	麦茶 カップヨーグルト バナナ	スキムミルク 今川焼 いりこ	納豆・油揚げ・卵・牛乳 鶏こまぎれ・厚揚げ かつお節・脱脂粉乳・煮干し ヨーグルト	精白米・さといも・白玉麩 しらたき・片栗粉・今川焼	めひじき・にんじん・ねぎ トマト・乾しいたけ・だいこん しょうが・こんぶ・いんげん りんご・みかん・バナナ
14 土	生活発表会(3歳以上児) 肉みそうどん わかめときゅうりの酢の物 みかん	牛乳 クロワッサン バナナ		ぶたミンチ・すりみそ 赤みそ・かにかまぼこ・牛乳	うどん・片栗粉 クロワッサン	たまねぎ・にんじん・ねぎ ピーマン・乾しいたけ・わかめ きゅうり・みかん・バナナ
16 月	玄米ごはん 豚肉といり卵の甘酢あん 切り干し大根のスープ バナナ	牛乳 肉まん ふかし芋 (ひよこ) みかん	スキムミルク 肉まん いりこ	ぶたにく・卵・煮干し 脱脂粉乳・肉まん・牛乳	精白米・玄米・片栗粉 肉まん・さつまいも	ねぎ・にんじん・しめじ チンゲンサイ・切干大根 たまねぎ・えのきたけ・パセリ バナナ・みかん

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	520	21.1	14.3	293	2.5	240	0.31	0.45	40	5.3	2.0
保育所(園)における 食事摂取基準※1	530	20	15	250	2.8	200	0.35	0.33	20	3.6	1.4
炭水化物エネルギー比(%)	60 % 目安: 50%以上、65%未満		たんぱく質エネルギー比(%)			16 % 目安: 13%以上、20%未満		脂肪エネルギー比(%)※2		25 % 目標: 20%以上、30%未満	

※1 昼食及びおやつで食事摂取基準量の40%(ただし、日常不足しやすいカルシウム、鉄、ビタミンB1は50%)を給与する

※2 3歳未満児の食事摂取基準は3歳以上児の80%とする

日	曜	昼食	3時のおやつ		材料名		
			未満児	以上児	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17	火	☆誕生会☆ チキンライス 魚のこつこつ焼き さつま芋のヨーグルトサラダ ブロッコリー みかん コンソメスープ	牛乳 クロワッサン バナナ	牛乳 ワッフル	鶏こまぎれ・魚切身・ハム ヨーグルト・煮干し・牛乳	精白米・バター・油 さつまいも・マヨネーズ いりごま・クロワッサン ワッフル	たまねぎ・にんじん・グリーンピース きゅうり・レーズン・バナナ ブロッコリー・キャベツ・ごぼう パセリ・みかん
18	水	ごはん チャプチェ もやしとわかめのスープ バナナ	牛乳 プリン きゅうり スティック	スキミルク プリン きゅうり スティック	牛肉・煮干し・脱脂粉乳・卵 牛乳	精白米・はるさめ・ごま油 すりごま	たまねぎ・にんじん・ピーマン 乾しいたけ・もやし・わかめ いんげん・りんご・きゅうり みかん・バナナ
19	木	ごはん 納豆 ひき肉とマッシュポテの重ね焼き ブロッコリー イタリアンスープ りんご みかん(ひよこ)	牛乳 コンフレク バナナ	スキミルク コンフレク バナナ	牛肉・卵・牛乳・ベーコン 粉チーズ・脱脂粉乳・納豆	精白米・パン粉・じゃがいも マヨネーズ・コーンフレーク	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん こんぶ・パセリ・みかん・バナナ りんご
20	金	☆クリスマス集い☆ 食パン クリームシチュー タンドリーチキン こまつなサラダ ブロッコリー みかん	牛乳 お楽しみ おやつ	ジョア お楽しみ おやつ	鶏こまぎれ・牛乳 生クリーム・鶏もも ヨーグルト・ツナ	食パン・じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース レモン果汁・しょうが・りんご きゅうり・コーン・キャベツ ブロッコリー・みかん・こまつな
21	土	和風スパゲティ コールスローサラダ バナナ	牛乳 白パン みかん	牛乳 メロンパン みかん	ハム・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 バター・片栗粉・パン フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん・ピーマン 生しいたけ・しめじ・えのきたけ のり・きゅうり・キャベツ コーン・バナナ・みかん
23	月	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 豆乳入りみそ汁 みかん	牛乳 鶏ぞうすい バナナ	麦茶 鶏ぞうすい	牛肉・豆乳・みそ・煮干し 鶏こまぎれ・卵・かつお節 牛乳	精白米・さつまいも	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ いんげん・ねぎ・りんご・こんぶ バナナ・みかん
24	火	ごはん すき焼き風煮 はんぺんの清汁 りんご バナナ(ひよこ)	牛乳 じゃが芋 焼き団子 バナナ	スキミルク アメリカドッグ いりこ	牛肉・厚揚げ・はんぺん 削り節・脱脂粉乳・煮干し 牛乳	精白米・しらたき アメリカンドッグ じゃがいも	はくさい・にんじん・いんげん えのきたけ・わかめ・こんぶ ねぎ・りんご・バナナ
25	水	ごはん 納豆 (未)焼き鮭 (以)焼きししゃも 海藻サラダ 豚汁 バナナ	牛乳 おにぎり みかん	麦茶 おにぎり 昆布	納豆・鮭・ししゃも・牛乳 しらす干し・ぶたにく・油揚げ 木綿豆腐・みそ・煮干し	精白米・じゃがいも	きゅうり・にんじん・わかめ 海藻・たまねぎ・もやし・ねぎ バナナ・昆布・みかん
26	木	黒米ごはん いり豆腐の卵とじ 根菜スープ みかん	牛乳 ふかし芋 人参スティック	スキミルク 抹茶 ちんすこう 人参スティック	鶏こまぎれ・かまぼこ 木綿豆腐・卵・煮干し 脱脂粉乳・牛乳	精白米・黒米・油・薄力粉 さつまいも	にんじん・たまねぎ・生しいたけ いんげん・れんこん・だいこん ごぼう・みかん
27	金	ごはん 豚肉のオイスター炒め かぶのスープ りんご みかん(ひよこ)	牛乳 マカロニ あべかわ バナナ	スキミルク マカロニ あべかわ バナナ	ぶたにく・煮干し・牛乳 脱脂粉乳・きな粉	精白米・マカロニ	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・かぶ・パセリ・りんご バナナ・みかん
28	土	保育納め お弁当の日 (ひよこ組給食) 親子丼 豆腐の清汁 バナナ	牛乳 チーズロールパン みかん		鶏こまぎれ・かまぼこ・卵 豆腐・削り節・牛乳	精白米・パン	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ みつば・えのきたけ・わかめ こんぶ・ねぎ・バナナ・みかん

☆さつまいものヨーグルトサラダ☆

○材料 (4人分)

・さつまいも	200g
・きゅうり	1/2本
・ハム	30g
・干しぶどう	30g
・マヨネーズ	大さじ2
・ヨーグルト	大さじ2

○作り方

- ①さつまいもは皮をむいて2cm幅のイチョウ切りにし、水にさらしておく。きゅうりは輪切り、ハムはせん切りに切っておく。
- ②さつまいもの水気を切り、耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて600wの電子レンジで約5分加熱する。
- ③柔らかくなったさつまいもを軽くつぶし冷ましておく。
- ④きゅうりを熱湯でさっとゆでて冷水で冷まし、水気を切っておく。
- ⑤ボウルに③と④とハムを加え、マヨネーズとヨーグルトと混ぜ合わせる。

☆お知らせ☆

- ・材料の都合により、献立の変更を行う場合があります。
- ・レシピを希望される方は、お気軽にお尋ね下さい。
- ・食事の事等でお困りの事がありましたら、お気軽に声をおかけ下さい。
- ・12/28(土)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。(ひよこ組は除く)