



給食だより



かぜの予防対策



強

い

味

方

の

栄

養

素

た

ち

たんぱく質

- ◎体を作り、健康な体を維持して、風邪などの感染症に対する抵抗力や治癒力を高めます。体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。
- ◎卵類・肉類・魚介類・豆類・牛乳・乳製品のいずれかを、3回の食事ごとにしっかり摂りましょう。

ビタミンA

- ◎のどや鼻の粘膜・皮膚などを健康に保つことでウイルスの侵入を防ぎ、風邪などの感染症に対する抵抗力がつけます。
- ◎かぼちゃ・人参・ほうれん草・小松菜などの緑黄色野菜の他に、牛乳・卵黄・レバーなどにも多く含まれています。
- ◎ビタミンAは、脂質と一緒に摂ることで効率よく吸収することができます。

ビタミンC

- ◎抗ウイルス作用があるので、風邪をひきにくくし、回復を早めます。
- ◎ビタミンCによって体内で作られるコラーゲンが、細胞間をしっかりと繋げ、ウイルスの侵入や広がりを防ぎます。
- ◎いちご・みかん・キウイなどの果物と、さつまいも・大根・キャベツ・白菜などの芋類や野菜類に多く含まれます。
- ◎2〜3時間で排泄されるので、3食きちんと摂りましょう。

脂質を効果的に活用しましょう



冬の寒さに体温を奪われないために、脂質も適度に摂る事が大切です。バターや油の他に、ドレッシング・ナッツ類などにも多く含まれます。

10月メニューより☆レシピ紹介☆



《プルコギ丼》

- | | | |
|---------|------|-------------------|
| 米 | 2合 | ①米を研ぎ、炊飯器の目安に合わせて |
| 春雨(乾) | 15g | て水を入れ、炊く |
| 豚もも肉細切り | 240g | ②春雨は表示通りに戻し食べやすい |
| 玉ねぎ | 60g | 長さに切る |
| 赤パプリカ | 30g | ③玉ねぎは、縦半分の千切り、 |
| にら | 30g | 赤パプリカは、短めの千切り、 |
| サラダ油 | 適宜 | にらは、3cmくらいの長さに切る |
| 砂糖 | 小2 | ④油を熱したフライパンで肉を炒め、 |
| しょうゆ | 小2 | 火が通ったら、春雨、玉ねぎ、 |
| みそ | 小1.5 | 赤パプリカを加えさらに炒める |
| ごま油 | 適宜 | ⑤④に調味料を加え、炒める |
| | | ⑥最後ににらを加え、炒め、ごま油を |
| | | まわし入れ香りづけをする |
| | | ⑦炊きあがったご飯の上に、⑥を |
| | | 盛り付ける |



〔材料はすべて4人(大人2人、子ども2人)分が目安です。〕

《ほうれんそうののり和え》

- | | | |
|-------|------|-------------------|
| ほうれん草 | 150g | ①ほうれん草、もやし、えのきは |
| もやし | 40g | 食べやすい長さに切り、茹でて |
| えのき | 30g | 水気を切り粗熱を取る |
| 刻みのり | 適量 | ②ボウルに①を入れ、しょうゆ、のり |
| しょうゆ | 小0.5 | を加え和える |



シンプルな味付けですが、子ども達に人気のメニューです！ほうれん草にもやしが入ることでシャキッとした食感がかわります。白菜、キャベツなどに変えてもOKです♪ツナや蒸し鶏を入れるとボリュームが出て、食べ応えのある一品になります☆



—今月のつばやき—

冬至は、立冬と立春の真ん中にある節気で、一年の内で最も昼が短く夜が長い日です。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」を呼び込めると言われ、人参・大根・レンコン・うどんなど「ん」のつくものを食べる事を「運盛り」と言い、縁起を担いでいたそうです。栄養をつけて寒い冬を乗り切るという意味もあります。冬至で食べる食べ物の中で一番有名なのは「かぼちゃ」ですが、これも運盛りとして食べられていました。かぼちゃは異名を「南京」といい、「ん」のつく食べ物です。さらに、陰(北)から陽(南)へ向かう事も意味している為、縁起もよいとされていました。かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存がきくため、冬に栄養をとるのに最適な食べ物です。また、「冬至にゆず湯に入ると風邪をひかない」という言葉があります。諸説ありますが、昔は強い香りの元には邪気が起らないと言われており、冬が旬の柚子は香りも強く身を清めるのに最適だったようです。寿命が長く病気に強い柚子の木にならって、ゆず湯に入り無病息災を祈る風習になったとも言われています。今年12月21日が冬至です。



旬の食材(12月)



人参

カロテンを非常に多く含んでいます。β-カロテンは、抗がん作用や免疫力を高める作用があります。体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持に効果があります。

鱈(カレイ)

脂肪が少なく、高たんぱく・低カロリー。美肌・老化防止に効果のあるコラーゲンが多く含まれます。成長を促進するビタミンB2、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、血行をよくするナイアシンが豊富です。

令和6年度12月幼児食献立予定表



ニチエキッズさいたま保育園

| 日付 | 献立名 | 材料名 | エネルギーたんぱく質脂質 | | | | |
|---------------------------------------|---|--|-----------------|-------|----------|------|------|
| | | | 午前おやつ | 午後おやつ | 以上児未満児 | | |
| 2 16 (月) | ご飯 キャベツのおみそ汁 かれの磯辺焼き 塩きんぴら グレープフルーツ | 牛乳/チーズクラッカー/米/かつおだし汁、キャベツ、ねぎ、みそ/か れい、しょうゆ、みりん、米粉、片栗粉、あおのり、水、油/油、しらす干し、 切り干しだいこん、にんじん、こまつな、食塩、水、ごま油、ごま/グレー フルーツ/牛乳/うどん、ごま油、豚肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、 しょうゆ、かつお節 | 牛乳 | 479 | 445 | kcal | |
| | | | チーズクラッカー | 22.0 | 19.6 | g | |
| | | | 牛乳 焼きうどん | 11.3 | 12.0 | g | |
| 3 17 (火) | ご飯 さつまいものおみそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 春雨の炒め物 バナナ | 牛乳/揚げおせんべい/米/かつおだし汁、さつまいも、切り干しだいこん、 カットわかめ、みそ/鶏肉、ねぎ、おろししょうが、片栗粉、レモン果汁、食 塩、みりん、鶏がらスープの素/ごま油、はるさめ、にんじん、もやし、ビー マン、砂糖、しょうゆ/バナナ/牛乳/油、じゃがいも、食塩、チーズ、片栗 粉 | 牛乳 | 511 | 469 | kcal | |
| | | | 揚げおせんべい | 20.3 | 16.7 | g | |
| | | | 牛乳 チーズいももち | 9.9 | 10.4 | g | |
| 4 18 (水) | ご飯 じゃがいものおみそ汁 さばのカレー煮 ブロッコリーの甘酢あえ オレンジ | 牛乳/キャンディチーズ/米/かつおだし汁、じゃがいも、もやし、カットわ かめ、みそ/かつおだし汁、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、さば、片栗 粉、カレー粉/ブロッコリー、きゅうり、コーン、砂糖、食塩、酢/オレンジ /牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、砂糖、牛 乳、油 | 牛乳 | 543 | 489 | kcal | |
| | | | キャンディチーズ | 20.7 | 19.3 | g | |
| | | | 牛乳 ブアマンケーキ | 15.2 | 15.1 | g | |
| 5 19 (木) | ご飯 豆腐のおみそ汁 肉かぼちゃ はくさいのおかか和え バナナ | 牛乳/おせんべい/米/かつおだし汁、木綿豆腐、ねぎ、みそ/油、たまね ぎ、豚肉、かぼちゃ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、グリーンピース/はくさ い、にんじん、コーン、かつお節、しょうゆ/バナナ/牛乳/米、こんぶ(だ し用)、油、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、食塩、しょう ゆ、カレー粉 | 牛乳 | 588 | 524 | kcal | |
| | | | おせんべい | 19.5 | 17.8 | g | |
| | | | 牛乳 カレーピラフ | 12.8 | 12.2 | g | |
| 6 (金) | ひじきの混ぜご飯 チンゲンサイのすまし汁 さわらのみそ照り焼き 蒸し野菜のサラダ グレープフルーツ | 牛乳/クッキー/米、こんぶ(だし用)、ひじき、油揚げ、にんじん、かつお・ 昆布だし汁、砂糖、しょうゆ/かつお・昆布だし汁、チンゲンサイ、たまねぎ、 カットわかめ、食塩、しょうゆ/さわら、おろししょうが、砂糖、みそ、みりん /じゃがいも、キャベツ、コーン、砂糖、食塩、油、レモン果汁/グレープ フルーツ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ヨーグルト(無糖)、いちご ジャム、無塩バター | 牛乳 | 528 | 496 | kcal | |
| | | | クッキー | 20.0 | 18.1 | g | |
| | | | 牛乳 ソフトビスケット | 14.2 | 14.8 | g | |
| 20 (金) 誕生会 | ひじきの混ぜご飯 チンゲンサイのすまし汁 さわらのみそ照り焼き 蒸し野菜のサラダ グレープフルーツ | 牛乳/クッキー/米、こんぶ(だし用)、ひじき、油揚げ、にんじん、かつお・ 昆布だし汁、砂糖、しょうゆ/かつお・昆布だし汁、チンゲンサイ、たまねぎ、 カットわかめ、食塩、しょうゆ/さわら、おろししょうが、砂糖、みそ、みりん /じゃがいも、キャベツ、コーン、砂糖、食塩、油、レモン果汁/グレープ フルーツ/牛乳/食パン、ホイップクリーム、バナナ | 牛乳 | 571 | 506 | kcal | |
| | | | クッキー | 22.5 | 17.9 | g | |
| | | | 牛乳 バナナサンド | 14.1 | 13.5 | g | |
| 7 21 (土) | ホークチャップ丼 こまつなのおみそ汁 バナナ | 牛乳/ビスケット/米、豚肉、たまねぎ、にんじん、おろししょうが、しょう ゆ、ケチャップ、中濃ソース/かつおだし汁、こまつな、もやし、みそ/バナ ナ/牛乳/フルーツゼリー | 牛乳 | 492 | 474 | kcal | |
| | | | ビスケット | 19.2 | 18.0 | g | |
| | | | 牛乳 フルーツゼリー | 13.2 | 13.0 | g | |
| 9 23 (月) | ご飯 炒めごぼう汁 さけのみそれ煮 キャベツのすりごま和え オレンジ | 牛乳/チーズクラッカー/米/かつお・昆布だし汁、ごま油、ごぼう、たまね ぎ、油揚げ、しょうゆ、食塩/油、さけ、片栗粉、砂糖、しょうゆ、だいこん/ ほうれんそう、キャベツ、にんじん、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、す りごま/オレンジ/牛乳/小麦粉、砂糖、油、食塩 | 牛乳 | 554 | 507 | kcal | |
| | | | チーズクラッカー | 19.9 | 17.8 | g | |
| | | | 牛乳 ちんすこう | 17.0 | 16.7 | g | |
| 10 24 (火) | 豚丼 さといものおみそ汁 ほうれん草のツナ酢和え オレンジ | 牛乳/揚げおせんべい/米、油、たまねぎ、豚肉、かつお・昆布だし汁、砂 糖、しょうゆ、みりん、グリーンピース/かつお・昆布だし汁、さといも、カッ トわかめ、みそ/ほうれん草、もやし、にんじん、コーン、ツナ、酢、砂 糖、しょうゆ/オレンジ/牛乳/米、塩こんぶ | 牛乳 | 598 | 543 | kcal | |
| | | | 揚げおせんべい | 21.9 | 19.7 | g | |
| | | | 牛乳 こんぶおにぎり | 16.2 | 15.7 | g | |
| 11 (水) | ご飯 クリームシチュー 鶏肉のマーマレード焼き つまっこりー りんご | 牛乳/キャンディチーズ/米/たまねぎ、さつまいも、はくさい、水、鶏がら スープの素、豆乳、米粉、食塩/鶏肉、マーマレード、おろししょうが、おろ しにんにく、しょうゆ/ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、しょうゆ、 ノンエッグマヨネーズ、すりごま、かつお節/りんご/牛乳/小麦粉、ベーキ ングパウダー、豆乳、砂糖、無塩バター、レモン果汁 | 牛乳 | 559 | 506 | kcal | |
| | | | キャンディチーズ | 23.1 | 20.1 | g | |
| | | | 牛乳 マドレーヌ | 16.1 | 16.1 | g | |
| 25 (水) クリスマス会 | キャロットライス クリームシチュー 鶏肉のマーマレード焼き つまっこりー りんご | 牛乳/キャンディチーズ/米、にんじん、油、鶏がらスープの素、食塩/たま ねぎ、さつまいも、はくさい、水、鶏がらスープの素、豆乳、米粉、食塩/鶏 肉、マーマレード、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ/ブロッ コリー、カリフラワー、にんじん、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、すりご ま、かつお節/りんご/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、無 塩バター、レモン果汁、ホイップクリーム、ストロベリーソース、いちご | 牛乳 | 605 | 542 | kcal | |
| | | | キャンディチーズ | 23.7 | 20.6 | g | |
| | | | 牛乳 クリスマスケーキ | 18.7 | 18.1 | g | |
| 12 26 (木) | ご飯 かぼちゃのおみそ汁 かれのコーンフ레이크焼き ケチャップソテー バナナ | 牛乳/おせんべい/米/かつおだし汁、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、み そ/かかれい、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ、コーンフ레이크/油、豚ひき 肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン、ケチャップ、鶏がらスープの素 /バナナ/牛乳/油、さつまいも、砂糖、無塩バター、きょうさの皮 | 牛乳 | 594 | 531 | kcal | |
| | | | おせんべい | 20.3 | 18.1 | g | |
| | | | 牛乳 スイートポテトパイ | 14.5 | 13.5 | g | |
| 13 27 (金) | 子キンカレー かぶのおみそ汁 ブロッコリーの塩ナムル グレープフルーツ | 牛乳/クッキー/米、油、たまねぎ、鶏肉、じゃがいも、にんじん、ビーマ ン、かつおだし汁、とろけるカレー(卵・乳不使用)/かつおだし汁、かぶ、か ぶ葉、しめじ、みそ/ブロッコリー、コーン、ごま、ごま油、食塩/グレー フルーツ/牛乳/食パン、しらす干し、ノンエッグマヨネーズ、あおのり | 牛乳 | 525 | 500 | kcal | |
| | | | クッキー | 19.6 | 18.2 | g | |
| | | | 牛乳 じゃこトースト | 14.8 | 15.5 | g | |
| 14 28 (土) | 高野豆腐のピビンパ丼 さつまいものおみそ汁 バナナ | 牛乳/ビスケット/米、ほうれん草、もやし、にんじん、ごま、ごま油、砂 糖、しょうゆ、食塩、酢、油、おろししょうが、おろしにんにく、凍り豆腐、 砂糖、しょうゆ、みそ/かつおだし汁、さつまいも、ねぎ、みそ/バナナ/牛 乳/おせんべい | 牛乳 | 501 | 492 | kcal | |
| | | | ビスケット | 15.1 | 14.8 | g | |
| | | | 牛乳 おせんべい | 12.9 | 13.3 | g | |
| ◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 | | | | | 12月平均栄養量 | | |
| ◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。 | | | | | 545 | 500 | kcal |
| 献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試し下さい。 | | | | | 20.5 | 18.2 | g |
| | | | | | 14.4 | 14.1 | g |



2024年度12月 乳児食献立予定表（7～8ヶ月頃）



ニチイさいたま保育園

| 日付 | 献立名 | 材料名 |
|-----------------|---|--|
| 2 16 (月) | 7倍粥 キャベツのスープ かれのいふわふわ煮 にんじんのことこと煮 | 米、水 かつおだし汁、キャベツ、ねぎ かれのい にんじん、こまつな |
| 3 17 (火) | 7倍粥 さつまいものスープ 鶏肉のねぎのふわふわ煮 ピーマンのとろとろ煮 | 米、水 かつおだし汁、さつまいも 鶏肉、ねぎ ピーマン、にんじん |
| 4 18 (水) | 7倍粥 じゃがいものスープ かれのいだし煮 ブロッコリーのやわらか煮 | 米、水 かつおだし汁、じゃがいも かつおだし汁、かれのい、たまねぎ ブロッコリー、きゅうり、コーン |
| 5 19 (木) | 7倍粥 豆腐のスープ かぼちゃのそぼろ煮 はくさいのとろとろ煮 | 米、水 かつおだし汁、木綿豆腐、ねぎ かつおだし汁、鶏ひき肉、かぼちゃ、たまねぎ はくさい、にんじん、コーン |
| 6 20 (金) | にんじん粥 チンゲンサイのスープ かれのいふわふわ煮 じゃがいものことこと煮 | 米、こんぶ（だし用）、水、にんじん かつお・昆布だし汁、チンゲンサイ、たまねぎ かれのい じゃがいも、キャベツ、コーン |
| 9 23 (月) | 7倍粥 たまねぎのスープ かれのいみぞれ煮 キャベツのやわらか煮 | 米、水 かつお・昆布だし汁、たまねぎ かれのい、だいこん キャベツ、ほうれんそう、にんじん |
| 10 24 (火) | 7倍粥 たまねぎのスープ 鶏肉のだし煮 ほうれんそうのくたくた煮 | 米、水 かつお・昆布だし汁、たまねぎ 鶏肉、かつお・昆布だし汁 ほうれんそう |
| 11 25 (水) | 7倍粥 はくさいの豆乳スープ 鶏肉のだし煮 ブロッコリーのやわらか煮 | 米、水 たまねぎ、さつまいも、はくさい、かつおだし、豆乳 鶏肉、かつおだし ブロッコリー、にんじん |
| 12 26 (木) | 7倍粥 かぼちゃのスープ かれのいふわふわ煮 キャベツのとろとろ煮 | 米、水 かつおだし汁、かぼちゃ、たまねぎ かれのい キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン |
| 13 27 (金) | 7倍粥 かぶのスープ 鶏肉の野菜煮 ブロッコリーのふわふわ煮 | 米、水 かつおだし汁、かぶ かつおだし汁、鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ピーマン ブロッコリー、コーン |

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎乳児クラスは未食の食材は給食で提供しません。

食品確認票を参考にご家庭で2回以上喫食しましたらお知らせ下さい。

◎食材によりとろみをつけるため片栗粉を使用します。



2024年度12月 乳児食献立予定表（9～11ヶ月頃）



ニチイさいたま保育園

| 日付 | 献立名 | 材料名 | おやつ |
|-----------------|---|---|----------|
| 2 16 (月) | 5倍粥 キャベツのおみそ汁 かれのいのだし煮 切干大根の煮物 | 米、水/かつおだし汁、キャベツ、長ねぎ、みそ/かれい、かつおだし汁/切り干しだいこん、しらす干し、にんじん、こまつな、砂糖、しょうゆ/うどん、豚肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かつおだし、しょうゆ | 煮込みうどん |
| 3 17 (火) | 5倍粥 さつまいものおみそ汁 鶏肉のねぎ煮 春雨の煮物  | 米、水/かつおだし、さつまいも、切り干しだいこん、カットわかめ、みそ/鶏肉、ねぎ、食塩/はるさめ、にんじん、もやし、ピーマン、砂糖、しょうゆ/じゃがいも、片栗粉、しょうゆ | いももち |
| 4 18 (水) | 5倍粥 じゃがいものおみそ汁 かれのいのだし煮 ブロッコリーのやわらか煮 | 米、水/かつおだし汁、じゃがいも、もやし、カットわかめ、みそ/かつおだし汁、かれい、たまねぎ、砂糖、しょうゆ/ブロッコリー、きゅうり、コーン/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳 | ホットケーキ |
| 5 19 (木) | 5倍粥 豆腐のおみそ汁 肉かぼちゃ はくさいのおかか煮 | 米、水/かつおだし汁、木綿豆腐、ねぎ、みそ/豚肉、かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ/はくさい、にんじん、コーン、かつお節/米、こんぶ(だし用)、水、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ | 豚肉と野菜の雑炊 |
| 6 20 (金) | ひじきのお粥 チンゲンサイのすまし汁 かれのいのみそ煮 じゃがいもの塩煮 | 米、こんぶ(だし用)、水、ひじき、にんじん、しょうゆ/かつお・昆布だし汁、チンゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ/かれい、砂糖、みそ/じゃがいも、キャベツ、コーン、食塩/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、油 | 蒸しパン |
| 9 23 (月) | 5倍粥 たまねぎのすまし汁 さけのみぞれ煮 キャベツのやわらか煮  | 米、水/かつお・昆布だし汁、たまねぎ、醤油、食塩/さけ、だいこん、砂糖、しょうゆ/キャベツ、ほうれんそう、にんじん、食塩/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、油 | 蒸しパン |
| 10 24 (火) | おじや さといものすまし汁 ほうれんそうのツナ煮 | 米、かつお・昆布だし汁、豚肉(もも)、たまねぎ、砂糖、しょうゆ/かつお・昆布だし汁、さといも、カットわかめ、食塩、しょうゆ/ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン、ツナ、しょうゆ/米、水、カットわかめ、コーン、しょうゆ | わかめ粥 |
| 11 25 (水) | 5倍粥 クリームシチュー 鶏肉の旨煮 ブロッコリーのやわらか煮 | 米、水/玉ねぎ、さつまいも、白菜、かつおだし、豆乳、米粉、食塩/鶏肉、醤油/ブロッコリー、にんじん/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、油 | ホットケーキ |
| 12 26 (木) | 5倍粥 かぼちゃのおみそ汁 かれのいのだし煮 野菜のケチャップ煮 | 米、水/かつおだし汁、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、みそ/かれい、食塩/豚ひき肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン、ケチャップ/さつまいも、砂糖 | さつまいもの甘煮 |
| 13 27 (金) | 5倍粥 かぶのおみそ汁 鶏肉と野菜のトマト煮 ブロッコリーのだし煮 | 米、水/かつおだし汁、かぶ、かぶ葉、みそ/かつおだし汁、鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ピーマン、ケチャップ、砂糖/ブロッコリー、コーン、かつおだし汁/食パン、しらす干し、牛乳 | しらすパン粥 |

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎乳児クラスは未食の食材は給食で提供しません。

食品確認票と献立表の材料名内の太字を参考にご家庭で2回以上喫食しましたらお知らせ下さい。





2024年度12月 乳児食献立予定表（12ヶ月～）



ニチイさいたま保育園

| 日付 | 献立名 | 材料名 | 午前おやつ | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|---------------------|---|---|----------|----------------------|
| | | | 午後おやつ | |
| 2 16 (月) | ご飯 キャベツのおみそ汁 かれないの磯辺焼き 塩きんぴら グレープフルーツ | 牛乳/チーズクラッカー/米/かつおだし汁、キャベツ、ねぎ、みそ/かれない、しょうゆ、みりん、米粉、片栗粉、あおのり、水、油/油、しらす干し、切り干しだいごん、にんじん、こまつな、食塩、水、ごま油、ごま/グレープフルーツ/牛乳/うどん、ごま油、豚肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、かつお節 | 牛乳 | 445 kcal |
| | | | チーズクラッカー | 19.6 g |
| | | | 牛乳 | 12.0 g |
| | | | 焼きうどん | |
| 3 17 (火) | ご飯 さつまいものおみそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 春雨の炒め物 バナナ | 牛乳/揚げおせんべい/米/かつおだし汁、さつまいも、切り干しだいごん、カットわかめ、みそ/鶏肉、ねぎ、おろししょうが、片栗粉、レモン果汁、食塩、みりん、鶏がらスープの素/ごま油、はるさめ、にんじん、もやし、ピーマン、砂糖、しょうゆ/バナナ/牛乳/油、じゃがいも、食塩、チーズ、片栗粉 | 牛乳 | 469 kcal |
| | | | 揚げおせんべい | 16.7 g |
| | | | 牛乳 | 10.4 g |
| 4 18 (水) | ご飯 じゃがいものおみそ汁 さばのカレー煮 フロッコリーの甘酢あえ オレンジ | 牛乳/キャンディチーズ/米/かつおだし汁、じゃがいも、もやし、カットわかめ、みそ/かつおだし汁、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、さば、片栗粉、カレー粉/フロッコリー、きゅうり、コーン、砂糖、食塩、酢/オレンジ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、ココア（ビュアココア）、砂糖、牛乳、油 | 牛乳 | 489 kcal |
| | | | キャンディチーズ | 19.3 g |
| | | | 牛乳 | 15.1 g |
| 5 19 (木) | ご飯 豆腐のおみそ汁 肉かぼちゃ はくさいのおかか和え バナナ | 牛乳/おせんべい/米/かつおだし汁、木綿豆腐、ねぎ、みそ/油、たまねぎ、豚肉、かぼちゃ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、グリーンピース/はくさい、にんじん、コーン、かつお節、しょうゆ/バナナ/牛乳/米、こんぶ（だし用）、油、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、食塩、しょうゆ、カレー粉 | 牛乳 | 524 kcal |
| | | | おせんべい | 17.8 g |
| | | | 牛乳 | 12.2 g |
| 6 (金) | ひじきの混ぜご飯 チンゲンサイのすまし汁 さわらのみそ照り焼き 蒸し野菜のサラダ グレープフルーツ | 牛乳/クッキー/米、こんぶ（だし用）、ひじき、油揚げ、にんじん、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ/かつお・昆布だし汁、チンゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ/さわら、おろししょうが、砂糖、みそ、みりん/じゃがいも、キャベツ、コーン、砂糖、食塩、油、レモン果汁/グレープフルーツ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ヨーグルト(無糖)、いちごジャム、無塩バター | 牛乳 | 496 kcal |
| | | | クッキー | 18.1 g |
| | | | 牛乳 | 14.8 g |
| 20 (金) 誕生会 | ひじきの混ぜご飯 チンゲンサイのすまし汁 さわらのみそ照り焼き 蒸し野菜のサラダ グレープフルーツ | 牛乳/クッキー/米、こんぶ（だし用）、ひじき、油揚げ、にんじん、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ/かつお・昆布だし汁、チンゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ/さわら、おろししょうが、砂糖、みそ、みりん/じゃがいも、キャベツ、コーン、砂糖、食塩、油、レモン果汁/グレープフルーツ/牛乳/食パン、ホイップクリーム、バナナ | 牛乳 | 506 kcal |
| | | | クッキー | 17.9 g |
| | | | 牛乳 | 13.5 g |
| 7 21 (土) | ホークチャップ料 こまつなのおみそ汁 バナナ | 牛乳/ビスケット/米、豚肉、たまねぎ、にんじん、おろししょうが、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース/かつおだし汁、こまつな、もやし、みそ/バナナ/牛乳/フルーツゼリー | 牛乳 | 474 kcal |
| | | | ビスケット | 18.0 g |
| | | | 牛乳 | 13.0 g |
| 9 23 (月) | ご飯 炒めごぼう汁 さけのみぞれ煮 キャベツのすりごま和え オレンジ | 牛乳/チーズクラッカー/米/かつお・昆布だし汁、ごま油、ごぼう、たまねぎ、油揚げ、しょうゆ、食塩/油、さけ、片栗粉、砂糖、しょうゆ、だいごん/ほうれんそう、キャベツ、にんじん、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、すりごま/オレンジ/牛乳/小麦粉、砂糖、油、食塩 | 牛乳 | 507 kcal |
| | | | チーズクラッカー | 17.8 g |
| | | | 牛乳 | 16.7 g |
| 10 24 (火) | 豚丼 さといものおみそ汁 ほうれん草のツナ酢和え オレンジ | 牛乳/揚げおせんべい/米、油、たまねぎ、豚肉、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、グリーンピース/かつお・昆布だし汁、さといも、カットわかめ、みそ/ほうれん草、もやし、にんじん、コーン、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ/オレンジ/牛乳/米、塩こんぶ | 牛乳 | 543 kcal |
| | | | 揚げおせんべい | 19.7 g |
| | | | 牛乳 | 15.7 g |
| 11 (水) | ご飯 クリームシチュー 鶏肉のマーマレード焼き うまっこりりんご | 牛乳/キャンディチーズ/米/たまねぎ、さつまいも、はくさい、水、鶏がらスープの素、豆乳、米粉、食塩/鶏肉、マーマレード、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ/フロッコリー、カリフラワー、おろしにんにく、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、かつお節/りんご/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、無塩バター、レモン果汁 | 牛乳 | 506 kcal |
| | | | キャンディチーズ | 20.1 g |
| | | | 牛乳 | 16.1 g |
| 25 (水) クリスマス会 | キャラットライス クリームシチュー 鶏肉のマーマレード焼き うまっこりりんご | 牛乳/キャンディチーズ/米、にんじん、油、鶏がらスープの素、食塩/たまねぎ、さつまいも、はくさい、水、鶏がらスープの素、豆乳、米粉、食塩/鶏肉、マーマレード、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ/フロッコリー、カリフラワー、にんじん、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、かつお節/りんご/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、無塩バター、レモン果汁、ストロベリーソース、いちご | 牛乳 | 542 kcal |
| | | | キャンディチーズ | 20.6 g |
| | | | 牛乳 | 18.1 g |
| 12 26 (木) | ご飯 かぼちゃのおみそ汁 かれないのコーンフレーク焼き ケチャップソテー バナナ | 牛乳/おせんべい/米/かつおだし汁、かぼちゃ、たまねぎ、えのきだけ、みそ/かれない、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ、コーンフレーク/油、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン、ケチャップ、鶏がらスープの素/バナナ/牛乳/油、さつまいも、砂糖、無塩バター、ぎょうざの皮 | 牛乳 | 531 kcal |
| | | | おせんべい | 18.1 g |
| | | | 牛乳 | 13.5 g |
| 13 27 (金) | チキンカレー かぶのおみそ汁 フロッコリーの塩ナムル グレープフルーツ | 牛乳/クッキー/米、油、たまねぎ、鶏肉、じゃがいも、にんじん、ピーマン、かつおだし汁、とろけるカレー(卵・乳不使用)/かつおだし汁、かぶ、かぶ菜、しめじ、みそ/フロッコリー、コーン、ごま、ごま油、食塩/グレープフルーツ/牛乳/食パン、しらす干し、ノンエッグマヨネーズ、あおのり | 牛乳 | 500 kcal |
| | | | クッキー | 18.2 g |
| | | | 牛乳 | 15.5 g |
| 14 28 (土) | 高野豆腐のピピン丼 さつまいものおみそ汁 バナナ | 牛乳/ビスケット/米、ほうれん草、もやし、にんじん、ごま、ごま油、砂糖、しょうゆ、食塩、酢、油、おろししょうが、おろしにんにく、凍り豆腐、砂糖、しょうゆ、みそ/かつおだし汁、さつまいも、ねぎ、みそ/バナナ/牛乳/おせんべい | 牛乳 | 492 kcal |
| | | | ビスケット | 14.8 g |
| | | | 牛乳 | 13.3 g |

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎乳児クラスは未食の食材は給食で提供しません。

◎食材確認表と献立表の材料名内の太字を参考にご家庭で2回以上喫食しましたらお知らせ下さい。



| |
|----------|
| 12月平均栄養量 |
| 500 kcal |
| 18.2 g |
| 14.1 g |