



# 12月の南大立

| 日(曜日)         | 全園児<br>主食 | 副食                                 | 全園児<br>おやつ            | 未満児<br>間食   | 栄養量                                  |                    |                    |
|---------------|-----------|------------------------------------|-----------------------|-------------|--------------------------------------|--------------------|--------------------|
|               |           |                                    |                       |             |                                      | 未満児                | 以上児                |
| 1(月)          | 麦ごはん      | しょうが焼き<br>伴三糸<br>味噌汁 みかん           | かぼちゃ<br>ケーキ<br>お茶     | ミルク         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 492<br>19.3<br>253 | 593<br>21.8<br>197 |
| 2(火)          | 麦ごはん      | 魚のカリカリチーズ焼き<br>三色ナムル<br>味噌汁 パイナップル | 梅が枝もち<br>お茶           | ミルク         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 375<br>18.4<br>176 | 438<br>19.4<br>104 |
| 3(水)          | 枝豆<br>ご飯  | 松風焼き<br>キャベツとコーンのごま酢和え<br>味噌汁 りんご  | マカロニ<br>きな粉<br>お茶     | ココア         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 443<br>18.2<br>152 | 510<br>20.1<br>93  |
| 4(木)          | 麦ごはん      | 豆腐のまさご揚げ<br>アボカドサラダ<br>味噌汁 柿       | ポテトの<br>チーズ焼き<br>お茶   | ミルク         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 517<br>23.0<br>435 | 611<br>25.1<br>424 |
| 5(金)          | 麦ごはん      | さばの塩焼き<br>ミモザサラダ<br>のっpei汁 オレンジ    | お菓子<br>お茶             | ミルク         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 378<br>17.5<br>146 | 450<br>19.5<br>66  |
| 6(土)          | —         | チキンライス<br>野菜スープ<br>バナナ 牛乳          | ココア<br>トースト<br>牛乳     | ウエハース<br>お茶 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 478<br>14.7<br>301 | 555<br>17.6<br>364 |
| 8(月)          | 麦ごはん      | すき焼き風煮<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>味噌汁 オレンジ | ミルク<br>パン<br>お茶       | ミルク         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 494<br>21.9<br>386 | 583<br>23.7<br>363 |
| 9(火)          | 麦ごはん      | あじのスタミナ揚げ<br>ささみサラダ<br>豚汁 柿        | バナナ入り<br>ココアケーキ<br>お茶 | ミルク         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 480<br>21.1<br>196 | 565<br>22.7<br>126 |
| 10(水)         | 麦ごはん      | 豚肉のゴマ味噌焼き<br>ポテトサラダ<br>すまし汁 みかん    | チーズ<br>饅頭<br>お茶       | ミルク         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 426<br>16.0<br>195 | 496<br>16.3<br>124 |
| パンの日<br>11(木) | —         | グラタン<br>野菜スープ<br>バナナ 牛乳            | そぼろ<br>おにぎり<br>お茶     | ココア         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 635<br>22.4<br>348 | 758<br>25.1<br>331 |
| 12(金)         | 麦ごはん      | 白身魚のホイル焼き<br>ゆかり和え<br>味噌汁 りんご      | フルーツ<br>ヨーグルト<br>お茶   | ミルク         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 375<br>16.5<br>213 | 434<br>17.4<br>146 |
| 13(土)         | フェスティバル冬  |                                    |                       |             |                                      |                    |                    |



冬至をむかえます



今年は12月22日に冬至を迎えます。

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いといわれが  
あります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン  
不足なこの時期にはピッタリな食材です。

かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を  
予防しましょう！！





| 日(曜日) | 全園児<br>主食 | 副食                                    | 全園児<br>おやつ         | 未満児<br>間食   | 栄養量                                  |                    |                    |
|-------|-----------|---------------------------------------|--------------------|-------------|--------------------------------------|--------------------|--------------------|
|       |           |                                       |                    |             |                                      | 未満児                | 以上児                |
| 15(月) | 麦ごはん      | 肉じゃが<br>ほうれん草とコーンのごま酢和え<br>味噌汁 みかん    | みたらし<br>団子<br>お茶   | ミルク         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 423<br>15.6<br>176 | 495<br>15.9<br>101 |
| 16(火) | 麦ごはん      | 鮭のムニエル<br>千切大根の中華風サラダ<br>味噌汁 りんご      | 黒糖<br>蒸しパン<br>ミルク  | ミルク         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 444<br>21.3<br>359 | 538<br>24.5<br>337 |
| 17(水) | 麦ごはん      | おでん風煮<br>大豆サラダ<br>もずく汁 柿              | ココアムース<br>お茶       | ミルク         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 442<br>16.3<br>242 | 514<br>16.4<br>182 |
| 18(木) | 麦ごはん      | キャベツのチーズ春巻き<br>小松菜の納豆和え<br>味噌汁 パイナップル | ふラスク<br>お茶         | ミルク         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 418<br>15.5<br>199 | 460<br>15.6<br>129 |
| 19(金) | お弁当の日     |                                       | ロール<br>ケーキ<br>お茶   | ココア         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 110<br>4.0<br>89   | 83<br>1.8<br>13    |
| 20(土) | —         | チャンポン麺<br>ピーナツ和え<br>バナナ 牛乳            | かぼちゃ<br>マフィン<br>牛乳 | ウエハース<br>お茶 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 525<br>20.2<br>322 | 618<br>24.6<br>399 |
| 22(月) | 麦ごはん      | 野菜と鶏肉のさつぱり煮<br>もやしの彩り和え<br>味噌汁 オレンジ   | 芋ショコラ<br>お茶        | ミルク         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 455<br>16.0<br>234 | 536<br>16.5<br>175 |
| 23(火) | 麦ごはん      | 魚の野菜あんかけ<br>マカロニサラダ<br>味噌汁 柿          | 温そうめん<br>お茶        | ココア         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 493<br>17.5<br>163 | 586<br>19.8<br>107 |
| 24(水) | 麦ごはん      | 里芋の煮ころがし<br>中華和え<br>味噌汁 りんご           | パン<br>せんべい<br>お茶   | ミルク         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 351<br>14.8<br>270 | 400<br>14.8<br>217 |
| 25(木) | クリスマスメニュー |                                       |                    | ミルク         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 568<br>17.4<br>242 | 703<br>18.7<br>215 |
| 26(金) | 麦ごはん      | 鮭の西京焼き<br>春雨ときゅうりの酢の物<br>味噌汁 みかん      | ポンデ<br>ケーション<br>お茶 | ミルク         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 417<br>17.9<br>219 | 494<br>19.8<br>157 |
| 27(土) | —         | 親子丼<br>昆布サラダ<br>お茶 バナナ                | お菓子<br>お茶          | ウエハース<br>お茶 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 358<br>11.6<br>59  | 410<br>13.9<br>71  |

☆上記の献立は食材の都合により変更する場合があります。