



# 12月の南犬立

日(曜日)	全園児 主食	副食	全園児 おやつ	未満児 間食	栄養量		
						未満児	以上児
1(月)	麦ごはん	しょうが焼き 伴三糸 味噌汁 みかん	かぼちゃ ケーキ お茶	ミルク	エネルギー(kcal)	492	593
					たんぱく質(g)	19.3	21.8
					カルシウム(mg)	253	197
2(火)	麦ごはん	魚のかりかりチーズ焼き 三色ナムル 味噌汁 パイナップル	梅が枝もち お茶	ミルク	エネルギー(kcal)	375	438
					たんぱく質(g)	18.4	19.4
					カルシウム(mg)	176	104
3(水)	枝豆 ご飯	松風焼き キャベツとコーンのごま酢和え 味噌汁 りんご	マカロニ きな粉 お茶	ココア	エネルギー(kcal)	443	510
					たんぱく質(g)	18.2	20.1
					カルシウム(mg)	152	93
4(木)	麦ごはん	豆腐のまさご揚げ アボカドサラダ 味噌汁 柿	ポテトの チーズ焼き お茶	ミルク	エネルギー(kcal)	517	611
					たんぱく質(g)	23.0	25.1
					カルシウム(mg)	435	424
5(金)	麦ごはん	さばの塩焼き ミモザサラダ のっぺい汁 オレンジ	お菓子 お茶	ミルク	エネルギー(kcal)	378	450
					たんぱく質(g)	17.5	19.5
					カルシウム(mg)	146	66
6(土)	—	チキンライス 野菜スープ バナナ 牛乳	ココア トースト 牛乳	ウエハース お茶	エネルギー(kcal)	478	555
					たんぱく質(g)	14.7	17.6
					カルシウム(mg)	301	364
8(月)	麦ごはん	すき焼き風煮 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁 オレンジ	ミルク パン お茶	ミルク	エネルギー(kcal)	494	583
					たんぱく質(g)	21.9	23.7
					カルシウム(mg)	386	363
9(火)	麦ごはん	あじのスタミナ揚げ ささみサラダ 豚汁 柿	バナナ入り ココアケーキ お茶	ミルク	エネルギー(kcal)	480	565
					たんぱく質(g)	21.1	22.7
					カルシウム(mg)	196	126
10(水)	麦ごはん	豚肉のゴマ味噌焼き ポテトサラダ すまし汁 みかん	チーズ 饅頭 お茶	ミルク	エネルギー(kcal)	426	496
					たんぱく質(g)	16.0	16.3
					カルシウム(mg)	195	124
パンの日 11(木)	—	グラタン 野菜スープ バナナ 牛乳	そばろ おにぎり お茶	ココア	エネルギー(kcal)	635	758
					たんぱく質(g)	22.4	25.1
					カルシウム(mg)	348	331
12(金)	麦ごはん	白身魚のホイル焼き ゆかり和え 味噌汁 りんご	フルーツ ヨーグルト お茶	ミルク	エネルギー(kcal)	375	434
					たんぱく質(g)	16.5	17.4
					カルシウム(mg)	213	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 主食	副食	全園児 おやつ	未満児 間食	栄養量		
						未満児	以上児
15(月)	麦ごはん	肉じゃが ほうれん草とコーンのごま酢和え 味噌汁 みかん	みたらし 団子 お茶	ミルク	エネルギー(kcal)	423	495
					たんぱく質(g)	15.6	15.9
					カルシウム(mg)	176	101
16(火)	麦ごはん	鮭のムニエル 千切大根の中華風サラダ 味噌汁 りんご	黒糖 蒸しパン ミルク	ミルク	エネルギー(kcal)	444	538
					たんぱく質(g)	21.3	24.5
					カルシウム(mg)	359	337
17(水)	麦ごはん	おでん風煮 大豆サラダ もずく汁 柿	ココアムース お茶	ミルク	エネルギー(kcal)	442	514
					たんぱく質(g)	16.3	16.4
					カルシウム(mg)	242	182
18(木)	麦ごはん	キャベツのチーズ春巻き 小松菜の納豆和え 味噌汁 パイナップル	ふラスク お茶	ミルク	エネルギー(kcal)	418	460
					たんぱく質(g)	15.5	15.6
					カルシウム(mg)	199	129
19(金)	お弁当の日		ロール ケーキ お茶	ココア	エネルギー(kcal)	110	83
					たんぱく質(g)	4.0	1.8
					カルシウム(mg)	89	13
20(土)	—	チャンポン麺 ピーナツ和え バナナ 牛乳	かぼちゃ マフィン 牛乳	ウエハース お茶	エネルギー(kcal)	525	618
					たんぱく質(g)	20.2	24.6
					カルシウム(mg)	322	399
22(月)	麦ごはん	野菜と鶏肉のさっぱり煮 もやしの彩り和え 味噌汁 オレンジ	芋シヨコラ お茶	ミルク	エネルギー(kcal)	455	536
					たんぱく質(g)	16.0	16.5
					カルシウム(mg)	234	175
23(火)	麦ごはん	魚の野菜あんかけ マカロニサラダ 味噌汁 柿	温そうめん お茶	ココア	エネルギー(kcal)	493	586
					たんぱく質(g)	17.5	19.8
					カルシウム(mg)	163	107
24(水)	麦ごはん	里芋の煮ころがし 中華和え 味噌汁 りんご	パン せんべい お茶	ミルク	エネルギー(kcal)	351	400
					たんぱく質(g)	14.8	14.8
					カルシウム(mg)	270	217
25(木)	クリスマスメニュー			ミルク	エネルギー(kcal)	568	703
					たんぱく質(g)	17.4	18.7
					カルシウム(mg)	242	215
26(金)	麦ごはん	鮭の西京焼き 春雨ときゅうりの酢の物 味噌汁 みかん	ポンデ ケーション お茶	ミルク	エネルギー(kcal)	417	494
					たんぱく質(g)	17.9	19.8
					カルシウム(mg)	219	157
27(土)	—	親子丼 昆布サラダ お茶 バナナ	お菓子 お茶	ウエハース お茶	エネルギー(kcal)	358	410
					たんぱく質(g)	11.6	13.9
					カルシウム(mg)	59	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。