

| 曜日 | 日  | 献立名              |                                |                    | 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                   |
|----|----|------------------|--------------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|------------------------------|
|    |    | 朝の補給<br>(0.1クラス) | 昼食                             | 3時おやつ              |                       |                     |                              |
| 月  | 2  | 菓子               | ピピン丼<br>白滝サラダ                  | りんご蒸しケーキ           | 米 ホットケーキ粉<br>ごま油 白滝   | ササミ 豆腐<br>牛乳 豚肉     | 人参 ほうれん草 りんご<br>もやし きゅうり     |
|    | 16 | 麦茶               | チンゲン菜とえのきのスープ                  | 牛乳                 | 砂糖                    |                     | チンゲン菜                        |
| 火  | 3  | 菓子               | ロールパン マッシュルームスープ<br>ポークデミグラス和え | チヂミ                | ロールパン ごま油<br>片栗粉 小麦粉  | 豚肉 豚挽肉              | 玉葱 人参 ブロッコリー<br>しめじ ニラ       |
|    | 17 | 麦茶               | 茹で野菜(ブロッコリー、人参)                | お茶                 |                       |                     | マッシュルーム缶                     |
| 水  | 4  | 菓子               | 夕焼けピラフ(豆乳ソースがけ)<br>レンコンサラダ     | メープルトースト<br>みかん    | 米 マヨネーズ<br>ごま 食パン 油   | 鶏肉 ササミ<br>ウィンナー     | 玉葱 人参 ブロッコリー<br>コーン缶 レンコン 白菜 |
|    | 18 | 麦茶               | 白菜のスープ                         | お茶                 | マーガリン                 |                     | きゅうり                         |
| 木  | 5  | 菓子               | 野菜ラーメン<br>生揚げの中華煮              | しらすごはん<br>りんご      | 蒸し中華麺 米<br>ごま 油 砂糖    | 豚肉 豚挽肉<br>しらす干し     | 人参 キャベツ もやし<br>茹荷 チンゲン菜      |
|    | 19 | 麦茶               | バナナ                            | お茶                 |                       | むきえび                |                              |
| 金  | 6  | 菓子               | ごはん 味噌汁<br>揚げ魚のネギソース           | さつま芋のココロボール<br>バナナ | 米 さつま芋 バター<br>ごま油 片栗粉 | 白身魚<br>生クリーム        | 長葱 きゅうり 人参<br>キャベツ えのき       |
|    | 20 | 麦茶               | きゅうりと蒟蒻のごま和え                   | お茶                 | 砂糖 蒟蒻                 |                     |                              |
| 土  | 7  | 菓子               | チャーハン<br>ワカメコーンスープ             | せんべい<br>バナナ        | 米 油<br>せんべい           | 豚挽肉 ワカメ             | 人参 長葱 コーン缶                   |
|    | 21 | 麦茶               | りんご                            | お茶                 |                       |                     |                              |
| 月  | 9  | 菓子               | きのこごはん<br>里芋とひじきの煮物            | おからマフィン            | 米 ホットケーキ粉<br>砂糖 油 バター | 油揚げ 豚挽肉<br>卵 牛乳 ひじき | 人参 玉葱 椎茸 しめじ<br>絹さや 玉葱 なめこ   |
|    | 23 | 麦茶               | 味噌汁                            | 牛乳                 |                       | おから                 |                              |
| 火  | 10 | 菓子               | ぶどうパン 野菜スープ<br>鶏肉のトマト煮         | 味噌豆乳うどん<br>みかん     | ぶどうパン 乾麺<br>油 じゃがいも   | 鶏肉 ウィンナー<br>豚肉 豆乳   | 玉葱 人参 キャベツ<br>もやし 長葱 コーン缶    |
|    | 24 | 麦茶               | グリーンポテト                        | お茶                 | 砂糖 片栗粉                |                     | トマト缶                         |
| 水  | 11 | 菓子               | ごはん 味噌汁<br>いわしの竜田揚げ            | ミルクもち<br>バナナ       | 米 片栗粉 砂糖<br>油         | いわし 牛乳<br>生揚げ もずく   | 人参 長葱 キャベツ<br>もやし            |
|    | 25 | 麦茶               | のり和え                           | お茶                 |                       | 味噌 きな粉              |                              |
| 木  | 12 | 菓子               | カレーミートスパゲティ<br>大根サラダ           | 落とし揚げ<br>みかん       | スパゲティ 油<br>砂糖 マヨネーズ   | 豚挽肉 ツナ缶<br>ウィンナー 卵  | 玉葱 人参 大根 分葱<br>ピーマン きゅうり     |
|    | 26 | 麦茶               | コーンスープ                         | お茶                 | ホットケーキ粉               |                     | コーン缶                         |
| 金  | 13 | 菓子               | ごはん 味噌汁<br>つくね煮                | ミルクココア寒天<br>せんべい   | 米 コーンフレーク<br>砂糖 せんべい  | 鶏挽肉 ワカメ<br>牛乳       | 大根 人参 椎茸 茹荷<br>白菜 もやし えのき    |
|    | 27 | 麦茶               | 胡麻和え                           | お茶                 |                       |                     |                              |
| 土  | 14 | 菓子               | 味噌うどん<br>さつま芋のそぼろ煮             | 肉まん                | 乾麺 肉まん<br>さつま芋 砂糖     | 鶏肉 豚挽肉<br>味噌        | 人参 長葱 インゲン                   |
|    | 28 | 麦茶               | りんご                            | お茶                 |                       |                     |                              |

※仕入れの都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※献立に記載されたある果物類はすべて体の調子を整えるものになります。

熱量(基準値) 乳児507Kcal(470) 幼児534Kcal(510)

たん白質(基準値) 乳児17.1g(18) 幼児18.0g(18)

脂質(基準値) 乳児14.3g(17) 幼児15.1g(17)

## 今がおいしい! みかん



冬になると恋しくなるのがコタツとみかん。

みかんはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。何よりも子どもが自分で皮をむいて気軽に食べられるものなので風邪予防のためにも積極的に食べるといいですね!

今月の世界の料理ペルーとキューバです。世界の料理は子どもたちが食べやすいようにアレンジしてあります。

12月4日: ペルー料理「ロモ・サルタド、カウサ、ソバ・デ・アホ」

12月20日: キューバ料理「アロス・コングリ、きゅうりとバナナチップ、ソバデ・ホジヨ」

給食室に国旗や民族衣装などの装飾をしますのでご覧ください。

