

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄 養 価
		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		
🍷なかなよし給食🍷						
01 /	ごはん 赤魚の煮付け 里芋の揚げ出し 白菜とえのきのみそ汁 ミニトマト	精白米 調合油 さといも 片栗粉	普通牛乳 淡色辛みそ あかうお うす揚げ	ねぎ はくさい えのきたけ にんじん ミニトマト	牛乳 まがりせんべい	エネルギー 544 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 14.9 g 炭水化物 74.1 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 2.0 g
02 /	ミートスパゲティ- ポトフ カップヨーグルト	スパゲティ 精白米 砂糖 薄力粉 じゃがいも	普通牛乳 きなこ 牛ミンチ ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト	牛乳 ★きなこおにぎり	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.8 g 炭水化物 100.1 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 1.6 g
🍷なかなよし給食🍷						
03 /	鶏五目ごはん 小松菜の梅かつお和え けんちん汁 りんご	精白米 もち米 さといも ごんにゃく 調合油	普通牛乳 木綿豆腐 若鶏もも肉 うす揚げ 花かつお	ごぼう にんじん しいたけ こまつな 梅肉 りんご	牛乳 野菜かりんとう おやつ昆布	エネルギー 502 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.8 g 炭水化物 70.3 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.1 g
06 /	ごはん 鶏唐揚げ もやしのナムル 中華スープ オレンジ	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 ごま油 いりごま	普通牛乳 若鶏もも肉	しめじ もやし ほうれんそう にんじん キャベツ オレンジ	牛乳 ★お麩ラスク	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 26.5 g 炭水化物 70.8 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.9 g
🍷なかなよし給食🍷						
07 /	ごはん 鱈のおろし煮 切干大根のサラダ 豆腐とえのきのすまし汁 りんご	精白米 砂糖 片栗粉	普通牛乳 絹ごし豆腐 さば ロースハム	だいこん 切干しだいこん キャベツ きゅうり にんじん 梅肉 りんご	牛乳 クラッカー	エネルギー 529 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.8 g 炭水化物 73.2 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.6 g
08 /	ごはん れんこん肉詰めフライ ほうれんそうとキャベツのり酢和え けんちんうどん ヘビーチーズ	精白米 砂糖 うどん	普通牛乳 チーズ 水煮ツナ缶詰 豚小間肉	キャベツ ほうれんそう 切干しだいこん 焼きのり にんじん	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 568 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.5 g 炭水化物 83.5 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.3 g
🍷なかなよし給食🍷						
09 /	大豆入りゆかりごはん 肉じゃが 野菜スープ オレンジ	精白米 じゃがいも 砂糖 調合油	普通牛乳 煮干し 大豆水煮 豚小間肉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい オレンジ	牛乳 源氏パイ 煮干し	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.5 g 炭水化物 81.2 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.7 g
🍷なかなよし給食🍷						
10 /	ごはん 豆腐ハンバーグ ハンバーグ和風ソース チンゲン菜ソテー 野菜たっぷりスープ ミニトマト	精白米 パン粉 砂糖 調合油 小麦粉	普通牛乳 脱脂粉乳 豚ミンチ 絹ごし豆腐 卵	たまねぎ ねぎ ミニトマト ひじき チンゲンサイ にんじん しめじ	牛乳 ★バナナ蒸しパン	エネルギー 594 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.9 g 炭水化物 78.9 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.8 g
13 /	☆ママランチデー☆				牛乳 ★芋ようかん	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.5 g 炭水化物 94.2 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.6 g
14 /	レーズンバターロール カチャトラ コンソメスープ バナナ	ぶどうパン さつまいも 有塩バター 精白米	普通牛乳 わかめ 若鶏もも肉 大豆水煮	たまねぎ にんじん ぶなしめじ さやいんげん トマト バナナ	牛乳 ★わかめおにぎり	エネルギー 523 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.4 g 炭水化物 75.4 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.8 g
🍷なかなよし給食🍷						
15 /	ごはん すき焼き風煮 もやしのみそ汁 みかん	精白米 お麩 砂糖	普通牛乳 わかめ 牛小間肉 豚小間肉 焼き豆腐	はくさい たまねぎ えのき にんじん もやし みかん	牛乳 海藻バー ヘビーチーズ	エネルギー 545 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.9 g 炭水化物 73.3 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 2.1 g
16 /	ごはん 鱈の味噌煮 さつまいものきんぴら 野菜スープ ゼリー	精白米 いりごま 砂糖 さつまいも 調合油	普通牛乳 淡色辛みそ さば	しょうが れんこん にんじん しめじ たまねぎ	牛乳 ビスコ	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.1 g 炭水化物 74.6 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.6 g
🍷なかなよし給食🍷						
17 /	ごはん つくねの照り焼き うの花 きのこたねぎのすまし汁 りんご	精白米 マカロニ 砂糖	普通牛乳 きなこ おから 鶏ミンチ 蒸しかまぼこ	にんじん 干しいたけ ねぎ まいたけ えのき りんご	牛乳 ★きなこマカロニ	エネルギー 559 Kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.1 g 炭水化物 81.8 g 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 2.1 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄 養 価
		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		
20 月	ホットドッグ フライドポテト 野菜たっぷりスープ バナナ	ロールパン じゃがいも 調合油 精白米	普通牛乳 ウインナー ベーコン	キャベツ コーンクリーム たまねぎ にんじん ブロッコリー バナナ	牛乳 ★ふりかけおにぎり	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 21.1 g 炭水化物 81.1 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.0 g
21 火	ごはん 鮭のタルタル焼き ブロッコリーサラダ ジュリアンスープ カルシウム入りプリン	精白米 薄力粉 マヨネーズ フレンチドレッシング 無塩バター	普通牛乳 卵 さけ	たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン ブロッコリー スイートコーン だいこん	牛乳 りんごのケーキ	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 27.2 g 炭水化物 63.6 g 食物繊維 2.0 g 食塩相当量 1.2 g
🍎なかよし給食🍎 ★冬至メニュー★						
22 水	ごはん 豚のしょうが炒め 春雨スープ 冬至南京	精白米 砂糖 調合油 はるさめ	普通牛乳 小豆 豚小間肉	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい しめじ かぼちゃ	牛乳 肉まん	エネルギー 555 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.9 g 炭水化物 84.8 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.2 g
23 木	大豆ごはん しらすとねぎの卵焼き 沢煮椀 りんご	精白米 砂糖 調合油	普通牛乳 豚小間肉 大豆水煮 卵 しらす	ねぎ にんじん ごぼう えのきたけ りんご	牛乳 おにぎりせんべい	エネルギー 552 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.6 g 炭水化物 79.6 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.9 g
★クリスマス会メニュー★						
24 金	炊き込みピラフ 鶏の照焼き コールスロー 具沢山コーンスープ いちごのケーキ	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 じゃがいも 薄力粉	普通牛乳 生クリーム ロースハム 若鶏もも肉 卵	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー コーンクリーム	牛乳 ★かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 784 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 29.0 g 炭水化物 99.8 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.4 g
27 月	ごはん ポークカレー ビーンズサラダ パン缶	精白米 さといも 調合油 マヨネーズ	普通牛乳 チーズ 豚小間肉 大豆水煮	バナナ たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ パン缶	牛乳 芋けんぴ	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 24.1 g 炭水化物 83.6 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.6 g
28 火	焼肉丼 さつまいものみそ汁 オレンジゼリー	精白米 砂糖 さつまいも	普通牛乳 淡色辛みそ 豚小間肉	キャベツ たまねぎ にんじん オレンジジュース	牛乳 きらすあげ	エネルギー 506 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 12.6 g 炭水化物 74.9 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 1.2 g

🍎なかよし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食
 *★は手作りおやつ
 *お米は福井県産コシヒカリを使用しています。
 *献立は都合により変更することがありますご了承ください。

〈月平均値〉
 炭水化物 79.9 g
 カルシウム 310 mg
 鉄 1.7 mg
 食物繊維 3.4 g
 食塩相当量 1.8 g



今月のママランチデーは
 12月13日(月)です。
 よろしくお願ひします。



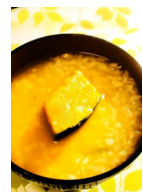
冬至をむかえます。

今年の冬至は12月22日(水)です。
 日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べ
 ゆず湯に入ると良いという、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、
 ビタミン不足のこの時期にぴったりな食材です。
 かぼちゃを食べたあとは、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。

いろいろな地域の冬至南瓜

北海道、福島県、山形県、秋田県、福井県など

- ☐ かぼちゃのいとこ煮
- 北海道
- ☐ かぼちゃのお汁粉
- 青森県
- ☐ かぼちゃ粥
- 長野県
- ☐ かぼちゃ団子



地域ごとに色々な冬至南瓜があって面白いですね🍁
 給食ではかぼちゃのいとこ煮を提供します♪

