

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
15	木	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉のから揚げ・香味ソース ごぼうサラダ かぶのスープ	鶏もも 酢 生姜 わけぎ ごぼう 人参 すりごま 酢 かぶ	牛乳 お楽しみおやつ		638 kcal 21 g	612 kcal 21.1 g
16	金	牛乳 みかん	ごはん レバー入りポークビーンズ 鉄骨サラダ チンゲン菜スープ	豚ひき 豚レバー 人参 玉ねぎ じゃが芋 トマト缶 グリンピース ひじき しらす 人参 きゅうり 切り干し大根 酢 チンゲン菜 長ネギ	牛乳 あんぱん		566 kcal 22.6 g	547 kcal 22.2 g
17	土	麦茶 ウエハース	おかかおむすび シーチキンおむすび こんぶおむすび 豚汁	米 かつお節 のり 米 シーチキン のり 米 つくだ煮 のり 豚もも 里芋 大根 人参 長ネギ こんにゃく しめじ 白菜	麦茶 カップヨーグルト ハッピーターン		468 kcal 15.5 g	391 kcal 13.6 g
19	月	麦茶 ヨーグルト(きなこ)	ごはん 鮭のマヨドレソース チンゲン菜の炒め風サラダ すまし汁	鮭 マヨドレ パセリ コーン チンゲン菜 しらす もやし ごま油 かまぼこ わかめ	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 豆乳 ココア プルーン	462 kcal 24.6 g	389 kcal 20.3 g
20	火	牛乳 オレンジ	バターロール 鶏肉とブロッコリーのケチャップ煮 かぼちゃサラダ ポテトスープ	鶏もも 薄力粉 ブロッコリー かぼちゃ きゅうり じゃが芋 玉ねぎ 人参	牛乳 さつまいもと りんごの合わせ煮	さつまいも りんご バター レモン	509 kcal 22.5 g	480 kcal 20.7 g
21	水	牛乳 バナナ	ごはん マーボー豆腐 ナムル風煮浸し 味噌汁	豚ひき 絹豆腐 玉ねぎ こねぎ ごま油 ほうれん草 人参 もやし 油揚げ 酢 ごま油 ニラ 舞茸 玉ねぎ	牛乳 ココアワッフル カルシウム せんべい		539 kcal 22.1 g	556 kcal 22.4 g
22	木	麦茶 りんご	ごはん 豚肉と野菜の味噌煮 ほうれん草とハムの胡麻和え すまし汁	豚もも 里芋 大根 人参 ほうれん草 もやし 人参 コーン ハム すりごま 長ネギ わかめ	麦茶 いとこ煮	かぼちゃ あずき	323 kcal 15.4 g	277 kcal 12 g
23	金	麦茶 みかん	チキンライス フライドチキン ゴロゴロポテトサラダ ミニトマト 白菜のクリームシチュー	米 鶏ささみ バター 玉ねぎ コーン 手羽元 酢 生姜 じゃが芋 きゅうり コーン 人参 卵 ミニトマト 白菜 人参 玉ねぎ クリームルウ	牛乳 クリスマスおやつ		890 kcal 33.2 g	733 kcal 27 g
24	土	麦茶 マリービスケット	中華丼 さつまいもの甘煮 わかめスープ	米 豚もも ちくわ 人参 白菜 舞茸 チンゲン菜 ごま油 さつまいも わかめ 長ネギ いりごま	牛乳 みかんゼリー ぱりんこ		427 kcal 15.6 g	374 kcal 13.2 g
26	月	麦茶 ヨーグルト(白桃)	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え なめこ汁	豚レバー 牛乳 生姜 すりごま いりごま 油 ほうれん草 人参 もやし 納豆 なめこ 絹豆腐 長ネギ	牛乳 ホットドッグ	コッペパン ウインナー キャベツ	563 kcal 25.7 g	469 kcal 20.9 g
27	火	牛乳 オレンジ	ごはん タンダリーチキン じゃこ和え 味噌汁	鶏もも ヨーグルト 生姜 カレー粉 しらす 人参 大根 きゅうり ごま油 さつまいも 長ネギ	牛乳 和風スパゲッティ	スパゲッティ ペーコン ピーマン 玉ねぎ しめじ バター	512 kcal 24 g	495 kcal 23.3 g
28	水	麦茶 りんご	カレーライス スパゲッティサラダ バナナ	米 豚もも じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ スパゲッティ ツナ キャベツ 人参	麦茶 年越しうどん	うどん かまぼこ ほうれん草 長ネギ 油揚げ めんつゆ	521 kcal 17.1 g	438 kcal 13.3 g

### ❀給食室より

12月22日は冬至(とうじ)です。冬至とは、一年で一番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日のことです。冬至の日には昔から、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入るという風習があります。なぜかぼちゃを食べるのかというと、ビタミンや食物繊維を多く含むかぼちゃを食べることで、これから寒い冬を乗り切るために栄養をつけよう！という意味があるそうです。保育園でも12月22日のおやつにかぼちゃが出ますよ！これから寒い冬に向けて、温かいものや栄養のあるものを食べて風邪をひかないようにしましょう！！

