

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	金	牛乳 みかん	ハヤシライス 春雨とキャベツのソテー バナナ	玉葱 人参 トマト缶 ハヤシルウ 春雨 キャベツ 人参 コーン ごま油	牛乳 ジャーマンポテト	じゃがいも ピーマン ウインナー カレー粉	517 kcal 19.3 g	524 kcal 18.9 g
16	土	麦茶 マリー ビスケット	チキンライス いんげんのごま和え ポテトスープ	米 ささみ 玉葱 コーン バター いんげん 人参 ごま じゃがいも 玉葱 人参	牛乳 ココアワッフル カルシウムせんべい		467 kcal 16.8 g	522 kcal 20.2 g
18	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ごはん 大根と里芋のそぼろ煮 ひじきサラダ 味噌汁	鶏ひき肉 大根 里芋 三つ葉 人参 片栗粉 ひじき 鶏むね肉 大豆 人参 すりごま マヨドレ 白菜 油揚げ	牛乳 ブルー入り ココア蒸しパン	ミックス粉 豆乳 ブルー ココア	418 kcal 16.9 g	499 kcal 19.8 g
19	火	牛乳 バナナ	茶めし おでん 白菜の甘酢和え みかん	米 昆布 さつま揚げ つみれ がんも 竹輪麩 大根 昆布 白菜 人参	牛乳 焼きそば	中華麺 キャベツ もやし 粉末ソース	479 kcal 20.2 g	469 kcal 19.9 g
20	水	牛乳 オレンジ	ごはん 豚レバーのかりん揚げ ごまソース 納豆和え 味噌汁	豚レバー 生姜 片栗粉 すりごま ごま 牛乳 ほうれん草 人参 もやし 納豆 キャベツ 玉葱	麦茶 バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト コーンフレーク	421 kcal 18.2 g	414 kcal 17.5 g
21	木	麦茶 食べる 煮干し	バターロール チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ ほうれん草スープ	鶏もも タイム パセリ バジル 南瓜 きゅうり マヨドレ ほうれん草 玉葱	麦茶 チーズおかか おむすび	米 かつお節 チーズ のり	372 kcal 17.4 g	459 kcal 20.3 g
22	金	牛乳 みかん	ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ 味噌汁	豆腐 豚もも 人参 キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 片栗粉 春雨 きゅうり 人参 ハム ごま油 もやし わかめ	麦茶 かぼちゃのいとこ煮	南瓜 あずき	390 kcal 16.1 g	370 kcal 15.1 g
23	土	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 青椒肉絲 さつま芋としめじのサラダ 味噌汁	豚もも 片栗粉 たけのこ ピーマン ごま油 さつま芋 しめじ ブロッコリー ベーコン マヨドレ かぶ かぶの葉	麦茶 かりんとう マリービスケット		436 kcal 17 g	516 kcal 20.6 g
25	月	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	ガーリックライス フライドチキン コーンブロッコリー 白菜のクリームシチュー	米 人参 玉葱 ピーマン ベーコン にんにく 手羽先 生姜 片栗粉 油 ブロッコリー コーン 人参 じゃが芋 玉葱 白菜 クリームルウ	牛乳 クリスマスおやつ		665 kcal 23.6 g	765 kcal 26.1 g
26	火	牛乳 オレンジ	ごはん 白身魚の照り焼き 五目豆 味噌汁	カレイ 大豆 人参 蓮根 こんにゃく 昆布 じゃが芋 油揚げ	牛乳 みかんゼリー カルシウムせんべい		464 kcal 24.9 g	462 kcal 25.9 g
27	水	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉の西京焼き ひじきの白和え 味噌汁	豚ロース 西京味噌 ひじき 人参 つきこんにゃく いんげん 木綿豆腐 すりごま ほうれん草 練りごま かぶ しめじ	麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ	コーンフロスト 牛乳	525 kcal 22.5 g	528 kcal 22.9 g
28	木	麦茶 食べる 煮干し	カレーライス スパゲッティサラダ オレンジ	米 豚もも じゃが芋 玉葱 人参 カレールウ スパゲッティ ツナ缶 キャベツ 人参 マヨドレ	麦茶 年越しうどん	うどん かまぼこ わかめ ねぎ 花麩	360 kcal 14.2 g	441 kcal 16.7 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、ゆず湯に入るといふ風習があります。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！！

