



| 曜日 | 日 | 午前おやつ (3歳未満児) | 昼 食 | | 午後おやつ | |
|----|------------------|------------------|-------------|------------------|-----------|---------------------------------|
| | | | 主 菜 | 副 菜 | | |
| 月 | 6 20 | せんべい お茶 | 肉じゃが | わかめのスープ | りんご | ホットケーキ 牛乳 (未満児:牛乳100ml) |
| 火 | 7 21 | みかん お茶 | 肉しゅうまい | ポテトサラダ | 心のすまし汁 | ピザトースト 牛乳 (未満児:牛乳100ml) |
| 水 | 8 やさいの日 22 | 芋干し お茶 | 五目卵焼き | 小松菜の なめだけ和え | 豚汁 | ココアプリン クラッカー |
| 木 | 9 | りんご お茶 | レバーのカレー揚げ | かぶの即席漬け | 豆腐のみそ汁 | にらせんべい お茶 |
| | 23 クリスマス会 | | ハンバーグ | コールスローサラダ | コーンポタージュ | 手作りクリスマスケーキ お茶 |
| 金 | 10 24 | ヨーグルト お茶 | さわらの変わり西京焼き | 卵の花煮 | なるこのすまし汁 | 和風スパゲティ 牛乳 (未満児:牛乳100ml) |
| 土 | 11 25 | クラッカー 牛乳 | 野菜のうま煮 | キャベツとコーンのスープ | | 甘辛せんべい 牛乳 |
| 月 | 13 27 | せんべい お茶 | 鶏のごま照り焼き | ひじきの煮物 | 白菜のすまし汁 | いちごジャム蒸しパン お茶 |
| 火 | 14 28 | みかん お茶 | かぼちゃのそぼろ煮 | 三色お浸し | 冬野菜のみそ汁 | 14日 焼きおにぎり お茶 28日 揚げせんべい お茶 |
| 水 | 1 | 芋干し お茶 | 回鍋肉(林肉-肉) | 青菜のすまし汁 | みかん | ビスケット 牛乳 (未満児:ビスケット・牛乳100ml) |
| | 15 お楽しみ献立 | | コーンフレークチキン | 白菜とりんごのサラダ | 米粉マカロニスープ | りんごのタルト 牛乳 (未満児:牛乳100ml) |
| 木 | 2 | りんご お茶 | 鮭のちゃんちゃん焼き | 春雨スープ | | いちごゼリーヨーグルト クラッカー |
| | 16 | | | | | ソフトせんべい 紙パック麦茶 |
| 金 | 3 | ヨーグルト お茶 | カレー | れんこんとひじきの サラダ | | プレーンクッキー お茶 |
| | 17 食育の日 | | シンデレラシチュー | | | |
| 土 | 4 18 | クラッカー 牛乳 | 肉野菜炒め | チンゲンサイとコーンのスープ | | 塩せんべい 牛乳 |

食育のテーマ「冬野菜」

気温が下がり、寒い日が続くようになってきました。毎日の食事から体を温め、かぜなどの感染症をしっかりと予防しましょう。



冬に旬をむかえる野菜は、寒さで凍ってしまわないように野菜の中の水分を減らし、糖分を蓄える仕組みを持っています。そのため、冬野菜を食べた時に甘くておいしいと感じます。

また、冬野菜にはビタミンやカロテンなどの栄養素を多く含む野菜があり、毎日食べる事で体の免疫力も高めてくれます。冬野菜をたくさん食べて、元気に毎日を過ごしましょう。

毎日の給食の中にも、いろいろな冬野菜が使われているよ！
食べながら、何が入っているか探してみよう！



| | 3歳以上児 (幼稚園児) | | 3歳未満児 | |
|---------------|-----------------|----------------|-------|----------|
| | 12月分 | 給与 目標 | 12月分 | 給与 目標 |
| 熱量 (kcal) | 389 (222) | 410 (210) | 499 | 500 |
| たんぱく質 (g) | 18.3 (12.6) | 19.0 (11.8) | 18.5 | 18.8 |
| 脂質 (g) | 17.6 (10.6) | 16.2 (10.6) | 15.7 | 13.9 |
| カルシウム (mg) | 234 (102) | 230 (100) | 224 | 210 |
| 食塩 (g) | 1.8 (1.4) | 1.6 (1.2) | 1.5 | 1.5 |

*3歳未満児の主食はごはんです *幼稚園部門(1号認定)のお子さんは昼食のみの提供です