



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	5	ヨーグルト お茶	カレー	コールスロー	フルーツゼリー せんべい	
	19 食育の日		シンデレラシチュー	キャベツとツナのサラダ	うどんかりんとう 牛乳 (0・1歳児：せんべい 未満児：牛乳100ml)	
火	6	みかん お茶	ポークビーンズ	わんたん汁	チーズ	ヨーグルトマフィン お茶
	20					いちごクレープ お茶
水	7 21	りんご 牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き	のっぺい汁		焼きおにぎり 牛乳
木	1 15	ビスケット お茶	鶏のごま照り焼き	小松菜の なめだけ和え	豚汁	和風スパゲティ お茶
金	2 16	せんべい 牛乳	春巻き	切り干し大根の煮物	わかめのすまし汁	バイクドポテト 牛乳
土	3 17	クラッカー 牛乳	ちくわの鶏みそ煮	野菜たっぷりスープ		甘辛せんべい 牛乳
月	12 26	ヨーグルト お茶	いり豆腐	野菜うどんスープ		ピザトースト お茶
火	13 27	みかん お茶	鯖の塩焼き	卵の花煮	冬野菜のみそ汁	ココアクッキー お茶
水	14 お楽しみ献立	りんご お茶	ハンバーグ	れんこんサラダ	野菜スープ	かぼちゃマフィン 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
	28		肉じゃが	春雨スープ		ロールパン 紙パック麦茶
木	8 やさいの日 22	ビスケット お茶	五目卵焼き	ほうれん草の納豆和え	大根のすまし汁	アセロラゼリーヨーグルト クラッカー
金	9	せんべい 牛乳/お茶	レバーのみそ煮	温野菜 (きゃべつ・人参)	豆腐のスープ	ドーナツ 牛乳
	23 クリスマス		タンドリーチキン	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ミネストローネ	クリスマスケーキ お茶
土	10 24	クラッカー 牛乳	豚肉と野菜のケチャップ炒め	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」  
～冬が旬の野菜を食べて、  
寒い冬を乗り切ろう！～

寒さも厳しくなり、風邪などひきやすい時期です。毎日の食事から体を温め、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

冬に旬を迎える野菜は、寒さで凍ることがないように、糖を蓄積するため糖度の高い野菜が多いです。

また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。



給食の中にも、たくさんの冬野菜が使われているよ。みんなで探してみよう！

	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)	359 (205)	410 (210)	480	500
たんぱく質 (g)	18.4 (13.3)	19.0 (11.8)	18.6	18.8
脂質 (g)	16.0 (10.4)	16.2 (10.6)	14.4	13.9
カルシウム (mg)	209 (100)	230 (100)	202	210
食塩 (g)	1.8 (1.4)	1.6 (1.2)	1.4	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