



日	献立名	赤の中間 血や肉になる	緑の中間 体の調子を整える	黄の中間 熱や力の元になる	その他	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1 金	クッパ フライドポテト 春雨の酢の物	豚肉,たまご ツナ	玉ねぎ,にんじん,青ねぎ 胡瓜,にんじん	精白米,ごま油,白ごま フライドポテト,サラダ油 春雨,砂糖	中華味,薄口醤油,食塩 食塩 米酢,濃口醤油,食塩	484 kcal 11.5 g 15.4 g 0.9 g	満月ボン ラムネ カルピスジュース
4月	お弁当日						プリン お茶
5 火	コーンピラフ ジャーマンポテト ブロッコリーとキャベツのスープ	ウィンナー	コーン,にんじん,ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー,キャベツ	精白米 じゃが芋,サラダ油	コンソメ,食塩 ハセリ,食塩,にんにく,コンソメ コンソメ,薄口醤油,食塩,ハセリ	345 kcal 7.6 g 4.6 g 2.7 g	あんぱんまん煎餅 マシュマロ りんごジュース
6 水	マーボー丼 ブロッコリーのナムル オレンジゼリー	豚ミンチ,豆腐,赤味噌,味噌	玉ねぎ,にんじん,白ねぎ ブロッコリー,にんじん	精白米,砂糖,片栗粉 ごま油,白ごま,砂糖 オレンジゼリー	にんにく,生姜,料理酒,濃口醤油,中華味 濃口醤油	403 kcal 11.3 g 5.7 g 1.4 g	雪の楕 オレンジジュース
7 木	肉うどん ほうれん草のマヨサラダ バナナ	豚肉,薄揚げ,わかめ	玉ねぎ,しめじ,青ねぎ ほうれん草,にんじん バナナ	うどん マヨネーズ	昆布だし,薄口醤油,みりん,食塩 食塩	372 kcal 12.9 g 11.6 g 1.7 g	ジャムクラッカーサンド お茶
8金	午前保育(音楽会前日)						
9土	音楽会						
11月	振替休日						
12 火	わかめご飯 白身魚フライ 白菜と竹輪のおかか和え じゃが芋とこんにゃくの味噌汁	炊き込みわかめ 白身魚フライ 竹輪,かつお節 味噌	白菜	精白米 サラダ油 砂糖 じゃが芋,板こんにゃく	とんかつソース 濃口醤油 昆布だし	340 kcal 9.6 g 6.5 g 1.7 g	ばなな蒸しパン お茶
13 水	ご飯 肉豆腐 いんげんの磯辺和え 豆腐と大根のすまし汁	豚肉,焼き豆腐 いんげん,海苔 豆腐	白菜,にんじん,小松菜,白ねぎ にんじん 大根,青ねぎ	精白米 砂糖,サラダ油 砂糖	みりん,料理酒,濃口醤油 濃口醤油 昆布だし,薄口醤油,みりん,食塩	387 kcal 14.1 g 7.4 g 1.3 g	ホームバイ ラムネ りんごジュース
14 木	ご飯 ミートボール ブロッコリーのサラダ 中華コンソープ		ブロッコリー,にんじん コーン,コーン,玉ねぎ	精白米 片栗粉,ごま油	ミートボール 和風胡麻醤油ドレッシング ハセリ,中華味,薄口醤油,食塩	319 kcal 8.4 g 4.4 g 2.1 g	ビスコ マシュマロ オレンジジュース
15 金	醤油ラーメン 揚げしゅうまい 大豆サラダ	豚肉 大豆	玉ねぎ,にんじん,もやし,青ねぎ にんじん,胡瓜	中華麺,ごま油,砂糖 サラダ油	濃口醤油,中華味,食塩,料理酒,にんにく しゅうまい 焙煎胡麻ドレッシング	413 kcal 17.2 g 11.5 g 2.4 g	ラングドジャ カルピスジュース
18 月	ご飯 鯖の生姜煮 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁	鯖 わかめ 味噌,薄揚げ	胡瓜 玉ねぎ	精白米 砂糖 砂糖	生姜,濃口醤油,料理酒,みりん 米酢,薄口醤油,食塩 昆布だし	396 kcal 12.7 g 12.4 g 1.5 g	ピザ お茶
19 火	食パン チキンカツ キャベツとツナのサラダ ブラウンシチュー	チキンカツ ツナ 豚肉	キャベツ 玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	食パン サラダ油 じゃが芋,サラダ油	とんかつソース 和風胡麻醤油ドレッシング シチュー-ミックスビーフ	342 kcal 13.6 g 15.3 g 2.8 g	ハッピーターン ミニゼリー りんごジュース
20 水	ご飯 鶏肉の甘辛炒め ハムと胡瓜のサラダ 中華スープ	鶏肉,味噌,赤味噌 ハム 豆腐	キャベツ,玉ねぎ,にんじん 胡瓜 ごぼう	精白米 サラダ油,砂糖 ごま油	生姜,にんにく,濃口醤油,みりん,中華味,料理酒 青じそドレッシング 中華味,薄口醤油,食塩	367 kcal 13.0 g 8.7 g 2.0 g	カルシウム煎餅 ラムネ オレンジジュース
21 木	チキンカレー マカロニサラダ クリスマスケーキ	鶏肉 ツナ 豆乳	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース にんじん,胡瓜 りんご	精白米,サラダ油,じゃが芋 マカロニ,マヨネーズ ホットケーキミックス,砂糖	にんにく,カレールウ 食塩 ココア	503 kcal 10.7 g 16.3 g 2.3 g	きな粉餅 マシュマロ カルピスジュース
22金	終業式						

❄️ 残り1か月となりました ❄️

今年も残すところわずかとなりました。これから、音楽会、クリスマス、大晦日、そしてお正月、、、と楽しい行事がたくさん続きます。体調を崩さないよう外出後や食事前など、手洗いをしっかり行いましょう。寒さに負けず、3食しっかり食べて元気に新年を迎えましょう。



～手洗いのポイント～

- ①手をぬらします。
- ②石鹸で泡立てて、指先から手首まで、隅々まで洗います。
※爪の間、指の間も忘れずにしっかり洗いましょう。
- ③泡を流します。
- ④きれいなタオルやペーパーでふきあげます。



寒い季節なので、手洗いがさぼりがちになりますが、水だけでは目に見えない菌まで落とすことができません。正しい手洗いを心がけましょう！！



🎅 年長組さんクリスマスバイキング 🎅
12/14 (木) 予定

～メニュー～

- ★ケチャップライス
- ☆ローストチキン
- ★煮込みミートボール
- ☆星型ポテト
- ★ブロッコリーサラダ
- ☆さつま芋のカナッパ
- ★中華風コンソープ
- ☆カップケーキ

2回目のバイキングです♪今回はクリスマス仕様にかわいく仕上げます。最後にはケーキも楽しみにしててくださいね。

冬季特別預かり保育 おやつ

25日(月) ぱりんこ、ミニゼリー、りんごジュース
26日(火) ぼたぼた焼き、オレンジジュース

[月間栄養価一覧表]

2017年12月
 予定献立

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
1	金	クッパ、フライドポテト、春雨の酢の物	343.60	484	11.5	15.4	0.9	
5	火	コーンピラフ、ジャーマンポテト、コンソメスープ	311.65	345	7.6	4.6	2.7	
6	水	マーボー丼、ブロッコリーのナムル、オレンジゼリー	266.10	410	11.9	6.4	1.4	
7	木	肉うどん、ほうれん草のマヨサラダ、バナナ	446.18	372	12.9	11.6	1.7	
12	火	わかめご飯、白身魚フライ、白菜と竹輪のおかか和え、味噌汁	304.70	340	9.6	6.5	1.7	
13	水	ご飯、肉豆腐、いんげんの磯辺和え、すまし汁	361.64	378	13.3	6.8	1.3	
14	木	ご飯、ミートボール、ブロッコリーのサラダ、中華コーンスープ	292.11	319	8.4	4.4	2.1	
15	金	醤油ラーメン、揚げしゅうまい、大豆サラダ	423.11	411	17.0	11.5	2.4	
18	月	ご飯、鯖の生姜煮、胡瓜とわかめの酢の物、味噌汁	316.69	396	12.7	12.4	1.5	
19	火	食パン、チキンカツ、キャベツとツナのサラダ、ブラウンシチュー	309.10	340	13.5	15.3	2.8	
20	水	ご飯、鶏肉の甘辛炒め、ハムと胡瓜のサラダ、中華スープ	342.71	360	12.5	8.3	1.9	
21	木	チキンカレー、マカロニサラダ、クリスマスケーキ	295.94	546	11.8	16.7	2.3	
期間内の合計			4013.53	4701	142.7	119.9	22.7	
動物性脂質比率 35.03 %			一日あたりの平均	334.46	392	11.9	10.0	1.9
			基準値	0.00	405	15.0	11.0	1.5
			充足率	0.0	96.8	79.3	90.9	126.7