



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	1材料 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
3(月)	お弁当日						あんぱんまん煎餅、ラムネ オレンジジュース
4(火)	醤油ラーメン 豆腐サラダ りんご	豚小間 豆腐	玉ねぎ、にんじん、もやし、青ねぎ 胡瓜、にんじん りんご	中華麺、ごま油、砂糖	濃口醤油、中華味、食塩、みりん、にんにく 青じそドレッシング	428 kcal 16.0 g 4.5 g 1.8 g	ぼりんこ ミニゼリー カルピスジュース
5(水)	和風あんかけ丼 ウインナー 胡瓜とツナのサラダ	鶏ミンチ、薄揚げ ウインナー ツナ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、小松菜 胡瓜	精白米、砂糖、片栗粉	生姜、薄口醤油、みりん、食塩 和風胡麻醤油ドレッシング	416 kcal 17.3 g 8.7 g 2.1 g	カルシウム煎餅 マシュマロ りんごジュース
6(木)	チキンカレー スマイルポテト コーンサラダ	鶏肉	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース 胡瓜、にんじん、コーン	精白米、サラダ油、じゃが芋 フライドポテト、サラダ油	にんにく、カレールウ ボン酢	466 kcal 9.9 g 17.3 g 2.0 g	りんごケーキ お茶
7(金)	午前保育(音楽会前日)						
8(土)	音楽会						
10(月)	振替休日						
11(火)	ご飯 鯖の生姜煮 キャベツの胡麻和え 薄揚げと玉葱の味噌汁	鯖 味噌、薄揚げ、	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、ほうれん草	精白米 砂糖 白ごま、砂糖	生姜、濃口醤油、料理酒、みりん 濃口醤油 かつおだし	422 kcal 16.3 g 12.8 g 2.0 g	さつま芋ホール お茶
12(水)	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーともやしの中華サラダ しめじとコーンのスープ	豚ミンチ、豆腐、赤味噌、味噌 わかめ	玉ねぎ、にんじん、白ねぎ ブロッコリー、もやし しめじ、コーン	精白米 砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 ごま油	にんにく、生姜、料理酒、濃口醤油、中華味 米酢、薄口醤油、食塩、中華味 中華味、薄口醤油、食塩	384 kcal 14.6 g 8.9 g 1.7 g	ビスコ ラムネ オレンジジュース
13(木)	午前保育(個人懇談)						おにぎり煎餅 カルピスジュース
14(金)	午前保育(個人懇談)						ランドシャ りんごジュース
17(月)	チャーハン 蒸し餃子 春雨スープ	鶏ミンチ ハム	コーン、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース にんじん、小松菜	精白米、ごま油 春雨、ごま油	中華味、薄口醤油、料理酒、食塩、濃口醤油 餃子 中華味、薄口醤油、食塩	415 kcal 12.7 g 7.7 g 1.3 g	満月ボン ミニゼリー オレンジジュース
18(火)	食パン 手作りハンバーグ ほうれん草のマヨサラダ じゃが芋とえのきのスープ	合挽ミンチ、絹ごし豆腐、牛乳	玉ねぎ、にんじん ほうれん草、にんじん えのき、ごぼう	食パン 片栗粉、パン粉 マヨネーズ じゃが芋	食塩、こしょう、ケチャップ 食塩 コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	375 kcal 19.5 g 18.4 g 2.3 g	雪の巻 カルピスジュース
19(水)	ご飯 豚肉のカレー炒め いんげんの磯辺和え 大根とえのきのすまし汁	豚肉 いんげん、海苔 わかめ	キャベツ、にんじん、ピーマン にんじん 大根、えのき	精白米 サラダ油 砂糖	濃口醤油、料理酒、カレー粉 濃口醤油 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	404 kcal 18.6 g 7.9 g 1.8 g	シュガートースト お茶
20(木)	年長組バイキング						
	わかめご飯 鶏の照り焼き ブロッコリーのサラダ 貝たくさんスープ	炊き込みわかめ 鶏肉		精白米 砂糖、片栗粉 ごま油、じゃが芋	濃口醤油、みりん 青じそドレッシング 中華味、薄口醤油、食塩	423 kcal 17.0 g 13.1 g 1.5 g	きな粉餅 マシュマロ りんごジュース
21(金)	終業式						

今年も残りわずかとなりました ❄️

早いもので、もう1年が終わろうとしています。

しかしこれからたくさんの行事が続きます。  
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ありますね。

体調を崩しやすい時期ですので、規則正しい生活を心がけましょう。栄養バランスの良い食事、睡眠、手洗いなど、しっかりと行い楽しく元気に2018年を締めくくりましょう。

給食では、最近食べる量が増えて、おかわりもたくさん来てくれるようになりました。毎日とても作り甲斐があります♪

子供たちにもっと喜んでもらえるように、18日に「**手作りハンバーグ**」を作ります。全部で430個！いつもと違ったハンバーグ、喜んでもらえるかドキドキしていますが、調理員全員で1つ1つ愛情込めて作りたいと思います。



年長バイキング (12/20)



～メニュー～

- ★ピザ
- ☆ミートローフ
- ★唐揚げ
- ☆星型ポテト
- ★ミニアメリカンドッグ
- ☆ブロッコリーサラダ
- ★中華スープ
- ☆クリスマスケーキ

2回目は、クリスマスバイキングです。  
みんなに喜んでもらえるように、いろいろな案を考えています。最後には、パティシエ特製！クリスマスケーキを用意しています。

冬季特別預かり保育 おやつ

- 25日(火) ぼたぼた焼き、オレンジジュース
- 26日(水) ハッピーターン、ラムネ、カルピスジュース
- 27日(木) あんぱんまん煎餅、ミニゼリー、りんごジュース

# [ 月間栄養価一覧表 ]

2018年12月  
予定献立

木の实幼稚園

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	炭水化物 g	食塩相当量 g		
4	火	醤油ラーメン、豆腐サラダ、りんご	463.06	397	14.9	4.3	71.6	1.8		
5	水	和風あんかけ丼、ウインナー、胡瓜とツナのサラダ	298.02	319	10.7	4.7	55.6	2.3		
6	木	チキンカレー、スマイルポテト、コーンサラダ	291.20	467	9.9	17.3	65.8	2.0		
11	火	ご飯、鯖の生姜煮、キャベツの胡麻和え、味噌汁	319.50	369	12.5	12.5	48.3	1.8		
12	水	ご飯、麻婆豆腐、ブロッコリーともやしの中華サラダ、中華スープ	386.61	331	10.5	5.1	57.7	1.7		
17	月	チャーハン、蒸し餃子、春雨スープ	347.27	414	12.6	7.7	69.9	1.3		
18	火	食パン、手作りハンバーグ、ほうれん草のマヨサラダ コンソメスープ	340.02	310	14.4	14.2	30.9	2.4		
19	水	ご飯、豚肉のカレー炒め、いんげんの磯辺和え、すまし汁	333.01	358	12.8	6.2	59.0	1.6		
20	木	わかめご飯、鶏の照り焼き、ブロッコリーのサラダ、具だくさんスープ	335.20	408	16.1	12.2	55.1	1.5		
期間内の合計			3113.89	3373	114.4	84.2	513.9	16.4		
動物性脂質比率 48.46 %			一日あたりの平均		345.99	375	12.7	9.4	57.1	1.8
			基準値		0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.7
			充足率		0.0	92.6	89.4	80.3	93.9	105.9