



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	たんぱく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
2(月)	五目チャーハン	鶏ミンチ	コーン,玉ねぎ,にんじん,れんこん,グリーンピース	精白米,ごま油	中華味,薄口醤油,料理酒,食塩,濃口醤油	407 kcal	ハッピーターン
	ほうれん草ともやしサラダ	ツナ	ほうれん草,もやし	砂糖,サラダ油	米酢,薄口醤油	10.0 g	マシュマロ
	スマイルポテト			スマイルポテト,サラダ油		11.4 g	カルピスジュース
3(火)	あんかけうどん	かまぼこ,薄揚げ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,しめじ,小松菜	うどん,砂糖,片栗粉	生姜,薄口醤油,みりん,食塩	369 kcal	ぼたぼた焼き
	豆腐サラダ	豆腐	胡瓜,にんじん,コーン		和風胡麻醤油ドレッシング	12.8 g	りんごジュース
	バナナ		バナナ			5.0 g	
4(水)	お弁当日						ホームパイ オレンジジュース
5(木)	冬野菜カレーライス	豚小間	玉ねぎ,にんじん,大根,れんこん,ごぼう,グリーンピース	精白米,サラダ油,じゃが芋	にんにく,カレールウ	420 kcal	ざつまいもボール
	コーンサラダ		胡瓜,にんじん,コーン		青じそドレッシング	10.5 g	お茶
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				10.1 g	
6(金)	午前保育(音楽会前日)						
7(土)	音楽会						
9(月)	振替休日						
10(火)	ゆかりご飯			精白米	ゆかり	418 kcal	ビスコ
	鯖の味噌煮	鯖,味噌		砂糖	生姜,濃口醤油,料理酒,みりん	16.8 g	ラムネ
	いんげんの磯辺和え	いんげん,海苔	にんじん	砂糖	濃口醤油	12.2 g	カルピスジュース
	すまし汁	豆腐,わかめ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ		薄口醤油,みりん,食塩	1.7 g	
11(水)	午前保育(個人懇談)						カルシウムウエハース ミニゼリー りんごジュース
12(木)	午前保育(個人懇談)						きな粉餅 マシュマロ オレンジジュース
13(金)	ご飯			精白米		430 kcal	カルシウム煎餅
	手作り唐揚げ	鶏もも肉		片栗粉,サラダ油	にんにく,生姜,濃口醤油,料理酒	15.9 g	ミニゼリー
	小松菜のマヨサラダ		小松菜,にんじん	マヨネーズ	食塩	15.4 g	カルピスジュース
	味噌汁	味噌,わかめ,薄揚げ,昆布,かつおぶし	えのき			1.4 g	
16(月)	ワインナーピラフ	ワインナー(無添加)	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	精白米	コンソメ,食塩	332 kcal	おにぎり煎餅
	キャベツとツナのサラダ	ツナ	キャベツ,にんじん		焙煎胡麻ドレッシング	10.9 g	りんごジュース
	コンソメスープ		しめじ,玉ねぎ		パセリ,食塩,薄口醤油,コンソメ	6.1 g	
17(火)	食パン			食パン		351 kcal	ココナッツサブレ
ジャーマンポテト	ワインナー(無添加)	玉ねぎ	じゃが芋,サラダ油	パセリ,食塩,にんにく,コンソメ	14.1 g	マシュマロ	
胡瓜とツナのサラダ	ツナ	胡瓜,コーン	砂糖,サラダ油	米酢,薄口醤油	16.7 g	オレンジジュース	
クリームシチュー	鶏肉	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー,しめじ	サラダ油	シチューミックス	1.9 g		
年長組バイキング							
18(水)	ご飯			精白米		405 kcal	あんぱんまん煎餅
	ローストチキン	鶏肉		はちみつ	食塩,こしょう,濃口醤油,にんにく	16.6 g	ラムネ
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー,にんじん		青じそドレッシング	12.8 g	カルピスジュース
	具だくさんスープ	ベーコン	人参,コーン,玉ねぎ,キャベツ		パセリ,食塩,薄口醤油,コンソメ	1.5 g	
19(木)	ご飯			精白米		413 kcal	リッツ
	鶏肉の甘辛炒め	鶏肉,味噌,赤味噌	キャベツ,玉ねぎ,にんじん	サラダ油,砂糖	生姜,にんにく,濃口醤油,みりん,中華味,料理酒	18.4 g	ミニゼリー
	卵焼き					12.3 g	りんごジュース
	すまし汁	薄揚げ,昆布,かつおぶし	もやし,小松菜		薄口醤油,食塩	1.8 g	
20(金)	ご飯			精白米		380 kcal	ラスク
	鯖の西京焼き	鯖,白みそ		砂糖	料理酒,みりん,食塩	17.9 g	お茶
	南瓜のいとこ煮	あずき,昆布,かつおぶし	南瓜		薄口醤油,みりん	5.3 g	
	けんちん汁					1.6 g	
23(月)	わかめご飯	炊き込みわかめ		精白米		407 kcal	雪の音
	チキンハーブ焼き	鶏肉		じゃが芋	食塩,パザル,にんにく	15.8 g	オレンジジュース
	ブロッコリーのサラダ	ツナ	ブロッコリー,にんじん,コーン		焙煎胡麻ドレッシング	11.9 g	
	ミネストローネ	ベーコン	玉ねぎ,人参,キャベツ			1.7 g	
24(火)	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2019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♪



特別米



給食で使用している淡路島産の玉ねぎを収穫した後の畑でお米を育て、この秋収穫しました！農家さんと力を合わせて田植えをし育てた特別米は13日(金)の給食で使用する予定です♪

いつものご飯と味が違うかも！？
楽しみにしてください♪



年長 バイキング (12/18)



～メニュー～

- ★ケチャップライス
- ☆ローストチキン
- ★鮭のカレームニエル
- ☆ミニアメリカンドック
- ★冬野菜のチーズ焼き
- ☆ブロッコリーサラダ
- ★コンソメスープ
- ☆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、毎年恒例パティシエ特製！クリスマスケーキを用意しています。楽しみにして下さいね♪

冬季特別預かり保育 おやつ

- 25日(水) 動物ビスケット、オレンジジュース
- 26日(木) ばりんこ、ラムネ、カルピスジュース
- 27日(金) バナナ蒸しパン、お茶

[月間栄養価一覧表]

2019年12月
予定献立

6: 予定3~5歳

木の実幼稚園

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		
2	月	五目チャーハン、スマイルポテト、ほうれん草ともやしのサラダ	193.92	407	10.0	11.4	63.7	0.5		
3	火	あんかけうどん、豆腐サラダ、バナナ	491.67	369	12.8	5.0	66.3	1.9		
5	木	冬野菜カレーライス、コーンサラダ、キャンディチーズ	286.55	420	10.5	10.1	69.3	1.9		
10	火	ゆかりご飯、鯖の味噌煮、いんげんの磯辺和え、すまし汁	321.05	418	16.8	12.2	55.6	1.7		
13	金	ご飯、手作り唐揚げ、小松菜のマヨサラダ、味噌汁	316.10	430	15.9	15.4	52.5	1.4		
16	月	ウインナーピラフ、キャベツとツナのサラダ、コンソメスープ	319.66	332	10.9	6.1	56.1	2.0		
17	火	食パン、ジャーマンポテト、胡瓜とツナのサラダ、クリームシチュー	348.55	351	14.1	16.7	35.7	1.9		
18	水	ご飯、ローストチキン、ブロッコリーのサラダ、具だくさんスープ	335.86	405	16.6	12.8	52.3	1.5		
19	木	ご飯、鶏肉の甘辛炒め、卵焼き、すまし汁	345.95	413	18.4	12.3	52.8	1.8		
20	金	ご飯、鯖の西京焼き、南瓜のいとこ煮、けんちん汁	315.09	380	17.9	5.3	60.9	1.6		
23	月	わかめご飯、チキンハーブ焼き、ブロッコリーのサラダ、ミネストローネ	337.97	407	15.8	11.9	56.3	1.7		
期間内の合計			3612.37	4332	159.7	119.2	621.5	17.9		
動物性脂質比率 57.97 %			一日あたりの平均		328.40	394	14.5	10.8	56.5	1.6
			基準値		0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.7
			充足率		0.0	97.3	102.1	92.3	92.9	94.1