

2024年

## 12月 給食献立表

離乳初期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
2	月	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	はくさい・にんじん	水・だし
3	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし
4	水	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	ブロッコリー・たまねぎ	だし・だし
5	木	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	ほうれん草・にんじん・かぼちゃ	水・だし・だし
6	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・にんじん	水・だし
7	土	雑炊			精白米	はくさい・たまねぎ・にんじん	水・だし
9	月	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・大根	水・だし・だし
10	火	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	かぼちゃ・はくさい	だし・だし
11	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし
12	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ほうれん草・たまねぎ	水・だし
13	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・じゃがいも	ブロッコリー	水・だし
16	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	こまつな・にんじん	水・だし
17	火	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	ほうれん草・にんじん	だし・だし
18	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水
19	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	水・だし
20	金	おかゆ 煮物 茹でブロッコリー			精白米	はくさい・たまねぎ・ブロッコリー	水・だし
21	土	煮込みうどん			うどん	にんじん・はくさい・ほうれん草	だし
23	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし
24	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	はくさい・にんじん	水・だし
25	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・キャベツ	水・だし
26	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	水・だし・だし
27	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし

# 12月 給食献立表

2024年

離乳中後期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
2	月	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	はくさい・にんじん	水・だし・こんぶだし・ほんだし
3	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	にんじん・キャベツ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
4	水	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	ブロッコリー・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ・だし
5	木	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮 みそ汁		鮭 骨なし切身・みそ	精白米	ほうれん草・にんじん・かぼちゃ	水・精製塩・うすくちしょうゆ だし・だし・こんぶだし ほんだし
6	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・にんじん	水・だし
7	土	雑炊		鮭 骨なし切身	精白米	はくさい・たまねぎ・にんじん	水・だし・うすくちしょうゆ
9	月	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	にんじん・大根	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
10	火	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	かぼちゃ・はくさい	だし・うすくちしょうゆ・だし
11	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	にんじん・キャベツ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
12	木	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	ほうれん草・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・だし こんぶだし・ほんだし
13	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖・じゃがいも	ブロッコリー	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
16	月	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁		かれい切身	精白米・上白糖	こまつな・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
17	火	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	ほうれん草・にんじん	だし・うすくちしょうゆ・だし
18	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ
19	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	水・だし
20	金	おじや(鮭) 煮物 茹でブロッコリー みそ汁		鮭 骨なし切身・みそ	精白米	はくさい・たまねぎ・ブロッコリー	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
21	土	煮込みうどん			うどん・上白糖	にんじん・はくさい・ほうれん草	だし・うすくちしょうゆ
23	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	にんじん・キャベツ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
24	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	はくさい・にんじん	水・だし
25	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・キャベツ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
26	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
27	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ

12月 給食献立表

2024年

Table with 8 columns: 日曜 (Day/Weekend), 昼食 (Lunch), おやつ (Snack), 赤:血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄:熱や力となる (Yellow: Heat/Strength), 緑:調子をととのえる (Green: Balance), (その他の食品) (Other Foods), エネルギーたんぱく質 (Energy/Protein). Rows list daily menu items and their nutritional components.

★ 今月の平均給与栄養量 ★

Summary table for average monthly nutrition: エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 脂質 (Fat), 炭水化物 (Carbohydrates), カルシウム (Calcium), 鉄 (Iron), ビタミンA (Vitamin A), ビタミンB1 (Vitamin B1), ビタミンB2 (Vitamin B2), ビタミンC (Vitamin C).

# 12月 給食献立表

2024年

3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
2	月	玄米ご飯 白身魚のフライ ひじき煮 みそ汁(はくさい)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・たら・油揚げ・大豆 みそ	マンナビスケット・精白米 発芽玄米・薄力粉 パン粉 乾燥・なたね油 上白糖・サブレ	ほしひじき・にんじん・はくさい 青ねぎ	水・ケチャップ・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	519 kcal 21.9 g
3	火	カレーライス キャベツのサラダ チキンナゲット	バナナ(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	精白米・じゃがいも・なたね油 クリームツイスト	バナナ・たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり	カレールー ノンオイル青じそドレッシング チキンナゲット	527 kcal 19.6 g
4	水	和風パゲッティ ブロッコリーのサラダ(和風) スープ(卵、はくさい)	米菓(朝) 牛乳(朝) ホットケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン・鶏卵	米菓・スパゲティ ごまドレッシング ホットケーキ・上白糖 なたね油	たまねぎ・ぶなしめじ・えのき ブロッコリー・にんじん・はくさい	こんぶだし・こいくちしょうゆ kkコンソメ	429 kcal 15.6 g
5	木	米飯 厚揚げのうま煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁(なめこ、わかめ)	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 厚揚げ・花かつお・みそ・ミロ 低脂肪乳	精白米・上白糖・かたくり粉 米菓	りんご・たまねぎ・にんじん・はくさい ほうれん草・なめこ・カットわかめ	水・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・ほんだし 本みりん・こんぶだし	428 kcal 17.6 g
6	金	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ スープ(きゃべつ、しめじ)	パン缶(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・きなこ	精白米・マーマレード いりごま・マヨネーズ・マカロニ 上白糖	ごぼう・にんじん・きゅうり・キャベツ ぶなしめじ	パンアップル缶詰・水 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・kkコンソメ	499 kcal 21.6 g
7	土	すき焼き風丼 みそ汁(じゃがいも)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ	マンナビスケット・精白米 じゃがいも・米菓	たまねぎ・しいたけ・はくさい にんじん	こいくちしょうゆ・水 こんぶだし・ほんだし	418 kcal 14.2 g
9	月	米飯 西京焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(大根)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) ウインナー蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かたい切身・みそ ウインナー	マンナウエハース・精白米 上白糖・蒸しパンMIX粉	ほうれん草・にんじん・焼きのり 大根・青ねぎ・スイートコーン	水・本みりん・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	453 kcal 22.5 g
10	火	みそ煮込みうどん 酢の物 かぼちゃの煮物	バナナ(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ みそ・ヨーグルト	うどん・上白糖・コーンフレーク ブルーベリージャム	バナナ・ほうれん草・はくさい にんじん・大根・きゅうり・かぼちゃ	だし・うすくちしょうゆ・穀物酢 精製塩・本みりん・水 ほんだし・麦茶	308 kcal 11.3 g
11	水	玄米ご飯 ポークチャップ キャベツのツナ和え オクラスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) ピザトースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ライトツナ油漬フレーク チーズ	米菓・精白米・発芽玄米 なたね油・いりごま・食パン	たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ にんじん・オクラ・カットわかめ 青ピーマン	水・ケチャップ・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし・だし	463 kcal 19.8 g
12	木	米飯 肉じゃが おかか和え みそ汁(豆腐)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 花かつお・絹ごし豆腐・みそ	精白米・じゃがいも・上白糖	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・ほうれん草・青ねぎ バナナ	みかん缶詰・水・しらたき こいくちしょうゆ・ほんだし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし	456 kcal 16.2 g
13	金	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ スープ(じゃがいも)	りんご(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・チーズ ミロ・低脂肪乳	ロールパン・マカロニ なたね油・じゃがいも ポップコーン	りんご・たまねぎ・ぶなしめじ パセリ・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・はくさい	ホワイトソース ごまドレッシング・kkコンソメ	537 kcal 24.5 g
16	月	米飯 さばの味噌煮 小松菜の煮ひたし すまし汁(えのき、はくさい)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) シュガートースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば青無切身 みそ	マンナビスケット・精白米 上白糖・食パン・有塩バター	たまねぎ・しょうが・こまつな にんじん・えのき・はくさい	水・本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	471 kcal 21.6 g
17	火	五目ラーメン 三色ナムル ミートボール	バナナ(朝) 牛乳(朝) きなこおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚ももスライス きなこ	中華めん・ごま油・いりごま 精白米・上白糖	バナナ・はくさい・しいたけ 太もやし・にんじん・ほうれん草 にんじん	だし・食塩・うすくちしょうゆ ミートボール・水・精製塩	489 kcal 21.3 g
18	水	焼肉丼(玄米ご飯) ブロッコリーの中華和え スープ(ワカメ、豆腐)	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 絹ごし豆腐・ミロ・低脂肪乳	精白米・発芽玄米・上白糖 ごま油・いりごま・ビスケット	りんご・太もやし・青ピーマン たまねぎ・にんにく・ブロッコリー にんじん・カットわかめ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・精製塩・だし	495 kcal 18.7 g
19	木	【クリスマスメニュー】 セルフサンド 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ コンソメスープ ミニゼリー	米菓(朝) 牛乳(朝) ロールケーキ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉 ホイップクリーム	米菓・サンドイッチ用食パン かたくり粉・なたね油 じゃがいも・マヨネーズ マーガリン・薄力粉・上白糖 ロールケーキ	にんにく・しょうが・にんじん きゅうり・スイートコーン・たまねぎ コーンクリーム缶詰 オレンジジュース・水	こいくちしょうゆ・料理酒 精製塩・kkコンソメ・食塩 こしょう・みかん缶詰	684 kcal 24.4 g
20	金	米飯 豚肉しょうが焼き ほうれん草のツナ和え みそ汁(はくさい)	フルーツ(パン缶) 牛乳(朝) ウエハース(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ロース ライトツナ油漬フレーク・みそ	精白米・上白糖・ウエハース	たまねぎ・にんじん・しょうが インゲン・ほうれん草・はくさい ぶなしめじ	パンアップル缶詰・水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	420 kcal 17.8 g
21	土	みそ煮込みうどん ブロッコリーのごま和え	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ みそ	マンナビスケット・うどん いりごま・上白糖・米菓	ほうれん草・はくさい・にんじん ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	365 kcal 14.6 g
23	月	米飯 銚子の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(キャベツ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) フレンチトースト 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 油揚げ・みそ・鶏卵	マンナウエハース・精白米 上白糖・食パン	切り干しだいこん・にんじん・キャベツ たまねぎ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	479 kcal 25.5 g
24	火	中華丼(玄米ご飯) しゅうまい 中華スープ(もやし、わかめ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) お麩ラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス しゅうまい	精白米・発芽玄米・鮭 マーガリン・グラニュー糖	バナナ・はくさい・しいたけ たまねぎ・にんじん・きぬさや 太もやし・カットわかめ	だし・うすくちしょうゆ・精製塩	444 kcal 15.5 g
25	水	【お誕生日メニュー】 米飯 ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	米菓(朝) 牛乳(朝) プリン(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵・ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・プリンミックス ホイップクリーム	米菓・精白米・パン粉 乾燥 醤油・マカロニ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ミックスベジタブル・たまねぎ パセリ	水・食塩・こしょう・ケチャップ ウスターソース・フレンチ白 kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩・みかん缶詰・麦茶	559 kcal 17.8 g
26	木	米飯 バーベキューチキン コールスローサラダ スープ(たまねぎ、じゃがいも)	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	精白米・マヨネーズ じゃがいも・パフパイ	りんご・にんにく・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・ケチャップ kkコンソメ	495 kcal 23.7 g
27	金	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ チキンナゲット	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・牛モモスライス ミロ・低脂肪乳	精白米・なたね油・上白糖 サブレ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰	みかん缶詰・ハヤシルー ケチャップ・ごまドレッシング チキンナゲット	555 kcal 19.5 g

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
477 kcal	19.3 g	16.7 g	67.2 g	362 mg	1.9 mg	177 μg	0.29 mg	0.47 mg	23 mg

# 12月 給食献立表

2024年

3歳以上児

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
2 月	玄米ご飯 白身魚のフライ ひじき煮 みそ汁(はくさい)	サブレ(3時) 牛乳(3時)	たら・油揚げ・大豆・みそ 普通牛乳	精白米・発芽玄米・薄力粉 パン粉 乾燥・なたね油 上白糖・サブレ	ほしひき・にんじん・はくさい 青ねぎ	水・ケチャップ・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	582 kcal 25.9 g
3 火	カレーライス キャベツのサラダ チキンナゲット	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 クリームツイスト	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり	カレールー ノンオイル青じそドレッシング チキンナゲット	582 kcal 23.3 g
4 水	和風スパゲッティ ブロッコリーのサラダ(和風) スープ(卵、はくさい)	ホットケーキ 牛乳(3時)	ベーコン・鶏卵・普通牛乳	スパゲッティ・ごまドレッシング ホットケーキミックス・上白糖 なたね油	たまねぎ・ぶなしめじ・えのき ブロッコリー・にんじん・はくさい	水・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・ほんだし kkコンソメ	472 kcal 18.4 g
5 木	米飯 厚揚げのうま煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁(なめこ、わかめ)	米菓(3時) ミロミルク(3時)	豚ももスライス・厚揚げ 花かつお・みそ・ミロ 低脂肪乳	精白米・上白糖・かたくり粉 米菓	たまねぎ・にんじん・はくさい ほうれん草・なめこ・カットわかめ	水・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・ほんだし 本みりん・こんぶだし	461 kcal 19.9 g
6 金	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ スープ(きゅうり、しめじ)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・きなこ・普通牛乳	精白米・マーマレード いりごま・マヨネーズ・マカロニ 上白糖	ごぼう・にんじん・きゅうり・キャベツ ぶなしめじ	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・kkコンソメ	592 kcal 26.3 g
7 土	すき焼き風井 みそ汁(じゃがいも)	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・米菓	たまねぎ・しいたけ・はくさい にんじん	こいくちしょうゆ・水 こんぶだし・ほんだし	415 kcal 14.1 g
9 月	米飯 西京焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(大根)	ウインナー煮しん(3時) 牛乳(3時)	かれい切身・みそ・ウインナー 普通牛乳	精白米・上白糖 煮しんMIX粉	ほうれん草・にんじん・焼きのり 大根・青ねぎ・スイートコーン	水・本みりん・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	451 kcal 24.9 g
10 火	みそ煮込みうどん 酢の物 かぼちゃの煮物	ヨーグルト(3時) 麦茶(3時)	鶏もも肉・油揚げ・みそ ヨーグルト	うどん・上白糖・コーンフレーク ブルーベリージャム	ほうれん草・はくさい・にんじん 大根・きゅうり・かぼちゃ	だし・うすくちしょうゆ・穀物酢 精製塩・本みりん・水 ほんだし・麦茶	274 kcal 10.8 g
11 水	米飯 ポークチャップ キャベツのツナ和え オクラスープ	ピザトースト(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス ライトツナ油漬フレーク チーズ・普通牛乳	精白米・発芽玄米・なたね油 いりごま・食パン	たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ にんじん・オクラ・カットわかめ 青ピーマン	水・ケチャップ・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし・だし	517 kcal 23.5 g
12 木	米飯 肉じゃが おかか和え みそ汁(豆腐)	バナナ(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・花かつお 絹ごし豆腐・みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・上白糖	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・ほうれん草・青ねぎ バナナ	水・しらたき・こいくちしょうゆ ほんだし・うすくちしょうゆ 本みりん・こんぶだし	509 kcal 17.5 g
13 金	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ スープ(じゃがいも)	ポップコーン(3時) ミロミルク(3時)	鶏もも肉・普通牛乳・チーズ ミロ・低脂肪乳	ロールパン・マカロニ なたね油・じゃがいも ポップコーン	たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・はくさい	ホワイトソース ごまドレッシング・kkコンソメ	594 kcal 28.2 g
16 月	米飯 さばの味噌煮 小松菜の煮びたし すまし汁(えのき、はくさい)	シュガートースト(3時) 牛乳(3時)	さば青無切身・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・食パン 有塩バター	たまねぎ・しょうが・ごまつな にんじん・えのき・はくさい	水・本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	518 kcal 25.6 g
17 火	五目ラーメン 三色ナムル ミートボール	きなこおにぎり 牛乳	豚ももスライス・きなこ 普通牛乳	中華めん・ごま油・いりごま 精白米・上白糖	はくさい・しいたけ・太もやし にんじん・ほうれん草・にんじん	だし・食塩・うすくちしょうゆ ミートボール・水・精製塩	539 kcal 25.0 g
18 水	焼肉丼(玄米ご飯) ブロッコリーの中華和え スープ(ワカメ、豆腐)	ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	牛バラ肉・絹ごし豆腐・ミロ 低脂肪乳	精白米・発芽玄米・上白糖 ごま油・いりごま・ビスケット	太もやし・青ピーマン・たまねぎ にんにく・ブロッコリー・にんじん カットわかめ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・精製塩・だし	540 kcal 20.5 g
19 木	【クリスマスメニュー】 セルフサンド 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ コーンスープ ミニゼリー	ロールケーキ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳 ホイップクリーム	サンドイッチ用食パン かたくり粉・なたね油 じゃがいも・マヨネーズ マーガリン・薄力粉・上白糖 ロールケーキ	にんにく・しょうが・にんじん きゅうり・スイートコーン・たまねぎ コーンクリーム缶詰 オレンジジュース・水	こいくちしょうゆ・料理酒 精製塩・kkコンソメ・食塩 こしょう・みかん缶詰	749 kcal 27.3 g
20 金	米飯 豚肉しょうが焼き ほうれん草のツナ和え みそ汁(はくさい)	ウエハース(3時) 牛乳(3時)	豚ロース ライトツナ油漬フレーク・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・ウエハース	たまねぎ・にんじん・しょうが インゲン・ほうれん草・はくさい ぶなしめじ	水・こいくちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	496 kcal 21.6 g
21 土	みそ煮込みうどん ブロッコリーのごま和え	米菓(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・油揚げ・みそ 普通牛乳	うどん・いりごま・上白糖・米菓	ほうれん草・はくさい・にんじん ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	350 kcal 15.0 g
23 月	米飯 鯉の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(キャベツ)	フレンチトースト 牛乳(3時)	鯉 骨なし切身・油揚げ・みそ 鶏卵・普通牛乳	精白米・上白糖・食パン	切干しだいこん・にんじん・キャベツ たまねぎ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし	482 kcal 28.4 g
24 火	中華丼(玄米ご飯) しゅうまい 中華スープ(もやし、わかめ)	お麩ラスク(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・しゅうまい 普通牛乳	精白米・発芽玄米・麩 マーガリン・グラニュー糖	はくさい・しいたけ・たまねぎ にんじん・きぬさや・太もやし カットわかめ	だし・うすくちしょうゆ・精製塩	481 kcal 18.4 g
25 水	【お誕生日メニュー】 米飯 ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	プリン(3時) 麦茶(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳 鶏卵・ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・プリンミックス ホイップクリーム	精白米・パン粉 乾燥・調合油 マカロニ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ミックスベジタブル・たまねぎ パセリ	水・食塩・こしょう・ケチャップ ウスターソース・フレンチ白 kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩・みかん缶詰・麦茶	599 kcal 19.0 g
26 木	米飯 バーベキューチキン コールスローサラダ スープ(たまねぎ、じゃがいも)	パイ菓子 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳	精白米・マヨネーズ じゃがいも・パイ	にんにく・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・ケチャップ kkコンソメ	538 kcal 26.7 g
27 金	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ チキンナゲット	サブレ(3時) ミロミルク(3時)	牛モモスライス・ミロ 低脂肪乳	精白米・なたね油・上白糖 サブレ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰	ハヤシルウ・ケチャップ ごまドレッシング チキンナゲット	652 kcal 24.3 g

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

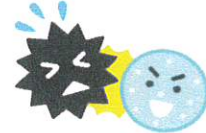
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
518 kcal	22.0 g	17.8 g	72.2 g	306 mg	2.1 mg	195 μg	0.28 mg	0.43 mg	25 mg

# 給食だより 12月

えびす保育園  
ふちえびす保育園  
ひこえびす保育園

## 食べて免疫力アップ!

免疫とは、細胞やウイルスなどの外敵から体を守るためのシステムのことです。風邪やインフルエンザにかかりやすい人は、病気全般に対する抵抗力が低い傾向にあり、一方、病気にかかりにくい人は**抵抗力が高い＝免疫力が高い**ので、ほかの病気にもかかりにくく、健康な状態であることができます。

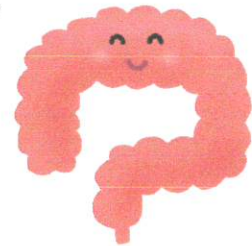


### 免疫力アップは腸内環境がカギ!?

体の器官の中で、免疫力と深い関係にあるのは「腸」です。腸は食べ物の消化、吸収だけでなく、食べ物と一緒に侵入してきた有害な細菌やウイルスを撃退する役目があります。そのため、日ごろから腸内環境を整えることが大切です。

### 腸内環境を整える食材

善玉菌を増やす働きをもつ食材を摂取することが大切です!



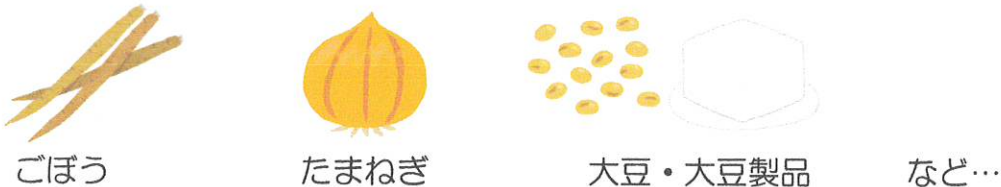
#### 発酵食品

善玉菌を増やす働きがあります。一日1品を目標に食べると良いです。



#### オリゴ糖

小腸で吸収されにくく、善玉菌の一種であるビフィズス菌のエサになります。



#### 食物繊維

水に溶けやすく、有害な物質やコレステロールを吸着して排出する水溶性食物繊維と、水に溶けにくく、便のかさを増やして便通の改善をうながす不溶性食物繊維があります。

