

曜日	日にち・行事			昼食献立名	材料と体内ではたらく			栄養価		三未以下 添加	おやつ	
					熱と力に なるもの	血や肉や骨 にするもの	体の調子を 整えるもの	熱量 Kcal	蛋白質 g		午前 (三未以下)	午後 (全員)
月	2		16	カワイ体操指導 (年長組)	ハヤシライス フレンチサラダ パイン缶	米、砂糖、油 じゃがいも、菓子 ハヤシルウ	牛乳、豚肉、昆布	人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり パイン缶	551	16.1		牛乳、菓子 牛乳、昆布、とんがりコーン(塩) 牛乳、昆布、ベジタべる
火	3	杉本先生のリズム指導 (午前)	17		グリルチキン スパゲティソース ブロッコリーの塩ゆで	米、砂糖、油 米粉、乾スパゲティ ケチャップ、さつまいも 黒ごま	牛乳、鶏肉、ベーコン	人参、玉ねぎ、みかん キャベツ、エリンギ ピーマン、ブロッコリー	634	20.7	みかん	牛乳、菓子 牛乳 大学芋
水	4	絵本の読み聞かせ (年長組)	18	絵本読み聞かせ (年中組) スマイルキッズサッカー (年長組)	炒り豆腐 白菜のしらすあえ 手作りふりかけ	米、砂糖、油 片栗粉、白ごま	牛乳、豆腐、ちりめん 豚ひき肉、乾しいたけ 高野豆腐、乾ひじき 青のり粉、削りかつお 油あげ	人参、玉ねぎ、白菜 グリーンピース、小松菜 ゆかり、切干大根	600	24.5		牛乳、菓子 牛乳 切干大根おにぎり
木	5		19	身体計測 (ひよこ組・ひまわり組)	ロールパン 冬野菜のポトフ ツナサラダ みかん	ロールパン、砂糖、油 じゃがいも、小麦粉 バター、黒ごま、白ごま グラニュー糖	牛乳、鶏肉、卵 ウインナー ツナ缶	人参、玉ねぎ、かぶ 白菜、ブロッコリー 大根、きゅうり、みかん	674	22.3		牛乳、菓子 牛乳 セサミクッキー
金	6		20	身体計測 (年少・年中・年長組)	さばのゆず風味焼き 青菜のおひたし かぼちゃのみそ汁	米、砂糖、油 食パン バナナクリーム	牛乳、さば、油あげ 削りかつお、豆腐 中みそ、乾わかめ	ゆず、小松菜、人参 かぼちゃ、玉ねぎ えのき、奴ねぎ	551	27.2		牛乳、菓子 牛乳 バナナクリームサンド
土	7		21		けんちんうどん 牛乳	ごま油、乾うどん さといも、菓子	牛乳、豚肉、厚揚げ	人参、大根、ごぼう えのき、奴ねぎ	425	18.1		牛乳、菓子 7日：ぼたぼた焼き 21日：アンパンマンソフトせんべい
月	9	カワイ体操指導 (年中組)	23		関東煮 キャベツの酢の物 オレンジ	米、さといも、小麦粉 砂糖、コーンスターチ 油、グラニュー糖 植物性生クリーム	牛乳、豚肉、平天 ちくわ、高野豆腐 ちりめん、豆腐	人参、大根、オレンジ 糸こんにゃく キャベツ、小松菜	591	23.5		牛乳、菓子 牛乳 ミニメロンパン
火	10		24	誕生日会・クリスマス会	ひじきとツナのハンバーグ ブロッコリーのごまマヨネーズあえ 白菜スープ 誕生日会(24日)	米、砂糖、油 パン粉、ケチャップ 白ごま、マヨネーズ 乾うどん、お好みソース	牛乳、豆腐、ツナ缶 乾ひじき、ベーコン 豚バラ肉、削りかつお 青のり粉	玉ねぎ、ブロッコリー 人参、キャベツ 白菜、奴ねぎ クリームコーン缶	560	19.1		牛乳、菓子 牛乳、焼きうどん 牛乳、クリスマスケーキ
水	11	絵本の読み聞かせ (年少組)	25	絵本読み聞かせ (ひまわり組)	鮭のおろしあんかけ 彩野菜の和え物 バナナ	米、砂糖、油 片栗粉、菓子	牛乳、鮭、小魚 削りかつお	大根、人参、小松菜 白菜、もやし、バナナ ホールコーン	576	25.8	さつまいも のみそ汁	牛乳、菓子 牛乳、小魚、おさつスナック 牛乳、小魚、こんがりサクサク
木	12		26	大掃除	豚肉と厚揚げの味噌炒め グリーンポテト みかん	米、砂糖、油 片栗粉、じゃがいも 米粉	牛乳、豚肉、厚揚げ 乾きくらげ、赤味噌 青のり粉	人参、玉ねぎ、しめじ チンゲン菜、みかん	575	21.7		牛乳、菓子 牛乳 米粉のココア蒸しパン
金	13	保育参観 (年少組・年中組・年長組)	27	避難訓練	鶏肉のすき焼き煮 かぶの磯あえ パイン缶	米、砂糖、油 じゃがいも 小麦粉、マーガリン	牛乳、鶏肉、豆腐 高野豆腐、塩昆布 きな粉、豆乳、卵	人参、玉ねぎ、ごぼう 糸こんにゃく、白ねぎ かぶ、パイン缶	674	22.6		牛乳、菓子 牛乳 豆乳きな粉ホットケーキ
土	14	保護者会研修会 10時～11時	28	保育納め	焼きビーフン わかめスープ 牛乳	乾ビーフン、油 じゃがいも、菓子	牛乳、豚バラ肉 乾きくらげ、豆腐 乾わかめ、ベーコン	人参、キャベツ 玉ねぎ、もやし 小松菜、奴ねぎ	417	18.7		牛乳、菓子 14日：ばかうけ 28日：星たべよ

◎今年の冬至は12月21日です

冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日になります。
この日に運がつくとして、「ん」がつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)、にんじん、ぎんなん、きんかんなどを食べた
り、ゆず湯に入ったりします。
昔はかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べていたそうです。この日にかぼちゃを食べると、
風邪をひかないと言われていました。
また、ゆず湯に入ると血行を促進してくれるので体が温まり風邪予防にぴったりです！



誕生日会

- ☆クリスマスリースランチ
- ☆豆乳コーンスープ
- ☆みかん



この献立の栄養価は3～5歳児の平均で
作成されています。
平均の熱量は569kcalでたんぱく質は21.7gです。

