

曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギーたんぱく質	延長補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	kcal/g	
月	7 21	胚芽パン ロールキャベツ 南瓜のグラッセ 果物 	牛乳 しょうゆ焼きおにぎり	胚芽パン、片栗粉 パン粉、スパゲティー 砂糖、バター 米	豚挽肉、牛乳	キャベツ、玉葱 ブロッコリー かぼちゃ、果物	535 kcal 19.1 g	じゃが芋の甘辛煮 みそ汁
火	8 22	スパゲティーミートソース ほうれん草サラダ わかめスープ 果物	だまこ汁	スパゲティー、油 薄力粉、砂糖、白ごま 米、片栗粉	豚挽肉、ツナ缶 わかめ、豚肉 油揚げ	にんにく、生姜、玉葱 人参、ほうれん草 もやし、果物 ごぼう、えのきたけ 万能葱	515 kcal 16.5 g	青菜おにぎり みそ汁
水	9 23	ごはん 魚の野菜あんかけ 五目煮豆 すまし汁(大根・水菜) 果物	牛乳 米粉のきなこケーキ	米、油、砂糖 片栗粉、米粉	魚(かじき)、大豆 牛乳、きな粉 豆乳(成分無調整)	玉葱、人参、ピーマン ごぼう、こんにやく グリーンピース、大根 水菜、果物	555 kcal 19.1 g	茶漬け
木	10 24	チキンカレー 甘酢和え スープ(かぶ・チンゲン菜) 果物	里芋のおにぎり	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖 さといも、黒ごま	鶏肉、削り節 のり	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 白菜、かぶ、チンゲン菜 果物	560 kcal 12.5 g	野菜パスタ スープ
金	11 25	ごはん 鶏肉のオニオンソース コールスローサラダ みそ汁(豆腐・ほうれん草) 果物	牛乳 キャラメルりんごトースト	米、薄力粉、油、砂糖 食パン、バター	鶏肉、豆腐、味噌 牛乳	玉葱、キャベツ、胡瓜 人参、ほうれん草 果物、りんご	579 kcal 20.1 g	茶飯おにぎり みそ汁
土	12 26	煮込みうどん マセドアンサラダ	牛乳 果物 菓子	乾麺、油、片栗粉 じゃがいも、砂糖	豚肉、牛乳	大根、小松菜、長葱 胡瓜、人参、果物	514 kcal 15.5 g	牛乳 菓子
月	14	ツナサンド 野菜サンド(小松菜) じゃが芋のカントリースープ 大根と胡瓜のサラダ 果物	牛乳 こぎつねおにぎり	食パン、マヨネーズ 黒糖食パン、油 じゃがいも、砂糖 米	ツナ缶、鶏肉 牛乳、油揚げ のり	小松菜、玉葱、人参 キャベツ、大根、胡瓜 果物	560 kcal 17.7 g	カップケーキ スープ
	28	メキシカンライス さつま芋のつや煮 スープ(大根・小松菜) 果物	牛乳 梅おにぎり	米、バター、油 さつまいも、砂糖	豚挽肉、牛乳 のり	玉葱、人参、大根 小松菜、果物 梅干	521 kcal 11.9 g	
火	1 15	ごはん 豆腐とれんこんのつくね サラダ みそ汁(白菜・わかめ) 果物	インディアンスパゲティー	米、パン粉、砂糖 片栗粉、油 スパゲティー	鶏挽肉、味噌、豆腐 わかめ、豚肉	れんこん、長葱、大根 チンゲン菜、人参 白菜、果物 玉葱、ピーマン	501 kcal 16.9 g	ピラフ スープ
水	2 16	ごはん 魚の香味焼き 和風サラダ みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 じゃこおやき	米、砂糖、油	魚(生鮭)、味噌 牛乳、ちりめんじゃこ とろけるチーズ あおのり	生姜、長葱、キャベツ 人参、かぶ、かぶの葉 果物	507 kcal 20.7 g	ちゃんぽんめん
木	3 17	ごはん 野菜入り卵焼き 煮物 みそ汁(ほうれん草・油揚げ) 果物	牛乳 餃子蒸しパン	米、油、砂糖、片栗粉 さといも、薄力粉	卵、油揚げ、味噌 牛乳、豚挽肉	玉葱、人参、ごぼう さやいんげん ほうれん草、果物 にら、キャベツ	532 kcal 18.3 g	焼き芋 みそ汁
金	4 18	ゆかりごはん ぶり大根 ごま和え みそ汁(麩・水菜) 果物	牛乳 ココアクリームパン	米、砂糖、白ごま 麩、テーブルロール 薄力粉	ぶり、味噌、牛乳	大根、生姜、白菜 人参、さやいんげん 水菜、果物	535 kcal 20.8 g	わかめおにぎり みそ汁
土	5 19	うま煮井 お浸し みそ汁(さつま芋・長葱) 果物	牛乳 ちんすこう	米、油、片栗粉 砂糖、さつまいも 薄力粉	豚肉、味噌、牛乳	玉葱、人参、キャベツ ほうれん草、もやし 長葱、果物	584 kcal 15.6 g	牛乳 菓子

- ★行事その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★乳児は午前のおやつとして牛乳と菓子がつきます。
- ★12月提供予定の果物～みかん・りんご・オレンジ
(入荷状況により変わります)
- ★毎食(昼・おやつ・延長補食)、麦茶がつきます。



今年の冬至は12月21日(月)



「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」のはなぜ？

かぼちゃに多く含まれるカロテンは、体内に入るとビタミンAに変わり、粘膜や皮膚の抵抗力を高めるよう働いて、風邪をひきにくしてくれます。かぼちゃは揚げたり、煮たり、焼いたり、様々な調理法に活用できる野菜ですので、献立にも取り入れやすく、おすすめですよ。給食では、21日(月)のお昼に「南瓜のグラッセ」を提供します。



区立保育園給食における給与栄養目標量

	乳 児		幼 児		延長補食(幼児)	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
給与目標	463kcal	15.0g	548kcal	17.8g	89kcal	2.2g
今月の平均	448kcal	16.6g	538kcal	17.5g	95kcal	2.2g