

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価	
2	16	月	なめたけごはん 白身魚の磯辺焼き ほうれん草のおかか和え 豚汁 果物	米、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁 たら、小麦粉、あおのり、豆乳バター、しょうゆ ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節 豚肉(もも)、木綿豆腐、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、油 果物	牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり 米、しそふりかけ	エネルギーKcal 455 たんぱく質g 21.3 脂質g 11.2 塩分g 1.2
3	17	火	ごはん すき焼き風煮 小松菜とツナのと和え物 たまねぎとにんじんのみそ汁 果物	米 鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、はくさい、ねぎ、しいたけ、しらたき、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、油 こまつな、にんじん、ツナ水煮缶、マヨドレ、しょうゆ たまねぎ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 果物	牛乳 牛乳 じゃがいももち じゃがいも、片栗粉、マヨドレ、食塩、油	エネルギーKcal 444 たんぱく質g 18.6 脂質g 16.9 塩分g 1.2
4	18	水	ごはん ぶりの照り焼き 高野豆腐の煮物 なめことたまねぎのみそ汁 果物	米 ぶり、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、油 高野豆腐、にんじん、油揚げ、しめじ、いんげん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 なめこ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 果物	牛乳 牛乳 かぼちゃあんこパイ こしあん(生)、豆乳バター、かぼちゃ、ぎょうざの皮、油	エネルギーKcal 486 たんぱく質g 21.4 脂質g 20.7 塩分g 1.2
5	木	食パン 豚肉のトマト煮 ポイル野菜 かぼちゃのポターージュ 果物	食パン 豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、油、洋風だしの素、ケチャップ、食塩、砂糖 ブロッコリー、だいこん、にんじん、砂糖、米みそ(淡色辛みそ) かぼちゃ、たまねぎ、油、豆乳、洋風だしの素、食塩、パセリ粉 果物	牛乳 牛乳 焼きおにぎり 米、しょうゆ、砂糖	エネルギーKcal 480 たんぱく質g 22.9 脂質g 15.2 塩分g 1.7	
冬至 献立	19	木	野菜うどん かぼちゃの煮物 れんこんのサラダ 果物	ゆでうどん、鶏もも肉(皮付き)、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 かぼちゃ、しょうゆ、砂糖 にんじん、れんこん、きゅうり、鶏ささ身、チーズ、マヨドレ、しょうゆ 果物	牛乳 牛乳 水羊羹 水、粉かんでん、砂糖、こしあん(生)、食塩	エネルギーKcal 458 たんぱく質g 17.9 脂質g 12.5 塩分g 1.4
			6	金	ごはん 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ スイートポテトサラダ もやしのみそ汁 果物	米 / 豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、ひじき、パン粉、油、食塩、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、万能ねぎ さつまいも、きゅうり、にんじん、干しぶどう、マヨドレ もやし、油揚げ、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 果物
クリスマス メニュー	20	金	ケチャップライス トナカイハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ 果物	米、たまねぎ、にんじん、ピーマン、洋風だしの素、砂糖、食塩、ケチャップ、豆乳バター 豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、パン粉、油、食塩、れんこん、だいこん、中濃ソース、ケチャップ、片栗粉 じゃがいも、ブロッコリー、にんじん、食塩、マヨドレ たまねぎ、にんじん、パセリ粉、洋風だしの素 果物	クリスマスケーキ ホットケーキ粉、砂糖、豆乳バター、牛乳、生クリーム、砂糖、いちご、いちごジャム、ココア(ビュアココア)、片栗粉、砂糖	エネルギーKcal 516 たんぱく質g 15 脂質g 17.4 塩分g 2
			9	23	月	カレーライス きゃべつとひじきのサラダ えのきたけとベーコンのスープ 果物
誕生会	25	水	ごはん かじきのフライ 切干大根のサラダ お麩のすまし汁 果物	米 かじき、食塩、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 切り干しだいこん、もやし、にんじん、ほうれんそう、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖 焼ふ、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 果物	牛乳 牛乳 コーンマヨトースト 食パン、クリームコーン缶、たまねぎ、マヨドレ	エネルギーKcal 486 たんぱく質g 19.1 脂質g 17.9 塩分g 1.3
			11	11	水	ごはん チャブチェ しらすともやしの中華風サラダ わかめスープ 果物
誕生会	25	水	にんじんごはん かれの照り焼き きゅうりのサラダ わかめの中華風スープ 果物	米、にんじん、しょうゆ、食塩、ケチャップ、しょうゆ、片栗粉 かれの、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油 きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ、かつお節 カットわかめ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ごま油 果物	牛乳 牛乳 ココアクリームケーキ ホットケーキ粉、砂糖、豆乳バター、牛乳、生クリーム、ココア(ビュアココア)、砂糖、いちご、いちごジャム	エネルギーKcal 450 たんぱく質g 17.7 脂質g 13.2 塩分g 1.4
			12	26	木	鮭のクリームスパゲティ わかめときさみのサラダ 野菜スープ 果物
13	27	金	ごはん 鶏肉のみそ焼き だいこんのゆかり和え ほうれんそうのみそ汁 果物	米 鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、しょうゆ、油 だいこん、にんじん、こまつな、しそふりかけ ベーコン、えのきたけ、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、淡色みそ 果物	牛乳 牛乳 豆乳くずもち 豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	エネルギーKcal 489 たんぱく質g 21.5 脂質g 18.4 塩分g 1

※行事等の都合により献立を変更する場合があります。
 ※誕生日会メニューは誕生月のお子様の好きな食材やメニューを参考にしています。

目標	平均値
475	461
19.8	19.6
13.3	15.4
1.5	1.4

※季節の料理 ~冬至(2024年の冬至は12月21日(土))です~

毎年、12月21日頃を、「冬至(とうじ)」と言います。冬至は、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間がいちばん長い日です。「冬至の七種(ななくさ)」というのを聞いたことはありますか? 「ななくさ」と聞くと、春の七草が思い浮かびますが、春の七草と冬至の七種はまったくの別物です。七種と書いてななくさと読み、冬至の七草も無病息災の願いが込められています。七種の食材とは、「南京 なんざん(かぼちゃ)」「蓮根 れんこん」「人蔘 にんじん」「銀杏 ぎんなん」「金柑 きんかん」「寒天 かんてん」「饅頭 うんどん(うどん)」冬至の七種は声に出して読み上げるとお気づきになるとおっしゃる方もいらっしゃるかもしれませんが、どれも「ん」が二つ付いています。二つの「ん」が付いていて、たくさん「ん=運」を呼び込めるという言葉の響きから、これらの食材が冬至の七種として食べられるようになったと言われています。