



12



月



献

立 表



なえぼ保育園(一般)

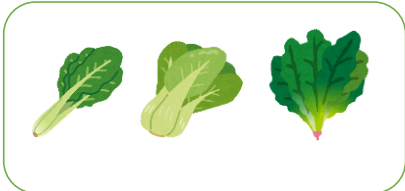
日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 木	黒米入りごはん かきあげ ひじきの煮物 みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、油、黒米、小麦粉	豚ひき肉、ツナ油漬缶、豆みそ、にぼし、さつま揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	じゃがいも、長ねぎ、さつまいも、だいこん、にんじん、まいたけ、たまねぎ、いんげん、ひじき、あおさのり、刻みこんぶ、干しいたけ
2 金	ごはん ミートローフ じゃこ和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、さつまいも、油	豚ひき肉、木綿豆腐、適レパー、さけ、豆みそ、にぼし、米みそ(赤色辛みそ)、ちりめんじゃこ(いわし(煮干し))	キャベツ、にんじん、はくさい、たまねぎ、れんこん、まいたけ、ごぼう、焼きのり、ごま、しょうが
3 土	ごはん 肉豆腐 ポン酢和え みそ汁	まぜごはん にぼし	米、油、てんさい含蜜糖	焼き豆腐、豚肉(煮も)、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	はくさい、キャベツ、かぼちゃ、ねぎ、こまつな、にんじん、しらたき、コーン缶、切り干しだいこん、生わかめ、あおさのり、あおのり
4 日					
5 月	ごはん みそ炒め 煮物 みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、油、てんさい含蜜糖	納豆、豚肉(肩ロース)、がんもどき、豆みそ、にぼし、米みそ(赤色辛みそ)、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、まいたけ、ほうれんそう、ねぎ、あおさのり、にんにく、しょうが
6 火	押麦入りごはん かわいのフライ ゆずポン酢和え みそ汁	ひじきまぜごはん にぼし	七分つき米、米、揚げ油、パン粉、中力粉、押麦	かわい、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、まいたけ、ひじき、干しいたけ、しょうが
7 水	ごはん 八宝菜 かぼちゃ煮 みそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、米、油、ごま油、てんさい含蜜糖、片栗粉	豚肉(もも)、豆みそ、大豆(乾)、にぼし、ちりめんじゃこ、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、キャベツ、かぶ、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、たまねぎ、エリンギ、なめこ、しいたけ、かぶ、葉
8 木	黒米入りごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	蒸しパン にぼし	七分つき米、中力粉、油、黒米、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、米	さば(開き干し)、豆乳、油揚げ、げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、はくさい、にんじん、しらたき、たまねぎ、切り干しだいこん、まいたけ、干しいたけ
9 金	<b>お弁当の日</b> 	おにぎり せんべい にぼし	米	にぼし	あおのり、ごま
10 土	うどん ゆずポン酢サラダ	まぜごはん にぼし	ゆでうどん、米	豚肉(もも)、油揚げ、ツナ油漬缶、にぼし、かつお節	キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、まいたけ、生わかめ、えのきたけ、ごま
11 日					
12 月	納豆ごはん 高野豆腐のトロロ煮 粉ふきいも みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、片栗粉	納豆、鶏ひき肉、凍り豆腐、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、かつお節	にんじん、だいこん、はくさい、しいたけ、まいたけ、ねぎ、こまつな、焼きのり、ごま、生わかめ、しょうが、あおのり
13 火	押麦入りごはん ほっけ焼き 白和え みそ汁	いもけんぴ にぼし	さつまいも(皮付)、七分つき米、さといも、揚げ油、押麦、てんさい含蜜糖、米	ほっけ(開き干し)、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、まいたけ、ねりごま
14 水	ごはん 筑前煮 さつまいも煮 みそ汁	納豆スパゲティ にぼし	七分つき米、さつまいも(皮付)、スパゲティ、さといも、油、てんさい含蜜糖、米	鶏もも肉(皮付き)、納豆、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、れんこん、はくさい、たまねぎ、ごぼう、板こんにやく、レモン、ねぎ、まいたけ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、あおさのり、干しいたけ
15 木	黒米入りごはん 鮭のフライ ポン酢和え みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、油、パン粉、黒米、小麦粉	さけ、豚肉(もも)、豆みそ、油揚げ、にぼし、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、コーン缶、たまねぎ、ごぼう、ごま、あおさのり、生わかめ、刻みこんぶ
16 金	<b>お楽しみ献立</b>				

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			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
17 土	ごはん 鯖の文化干し ポン酢和え みそ汁	おにぎり にぼし	米	さば、さけ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、こまつな、コーン缶、切り干しだいこん、生わかめ、ほうれんそう、ねぎ、焼きのり、ごま
18 日					
19 月	ごはん みそ炒め 煮物 みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、油、てんさい含蜜糖	納豆、豚肉(肩ロース)、がんもどき、豆みそ、にぼし、米みそ(赤色辛みそ)、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、まいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが
20 火	押麦入りごはん かわいこのフライ ゆずポン酢和え みそ汁	ひじきまぜごはん にぼし	七分つき米、米、揚げ油、パン粉、中力粉、押麦	かわい、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、にんじん、こまつな、まいたけ、ひじき、あおさのり、干しいたけ、しょうが
21 水	ごはん 八宝菜 かぼちゃ煮 みそ汁	ドーナツ にぼし	七分つき米、小麦粉、油、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、片栗粉、米	豚肉(もも)、おから、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、キャベツ、かぶ、こまつな、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、エリンギ、なめこ、しいたけ、かぶ、葉
22 木	黒米入りごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、米、油、てんさい含蜜糖	さば(開き干し)、豆みそ、大豆(乾)、油揚げ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	だいこん、こまつな、にんじん、しらたき、切り干しだいこん、たまねぎ、あおさのり、干しいたけ
23 金	カレーライス ごま酢和え	鮭おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、さつまいも(皮付)、油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、さけ、豆乳、にぼし、厚けずり	緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、こまつな、まいたけ、ごま、焼きのり、ひじき
24 土	うどん ゆずポン酢サラダ	まぜごはん にぼし	ゆでうどん、米	豚肉(もも)、油揚げ、ツナ油漬缶、にぼし、かつお節	キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、まいたけ、生わかめ、えのきたけ、ごま
25 日					
26 月	納豆ごはん 高野豆腐のトロロ煮 粉ふきいも みそ汁	いもけんぴ にぼし	七分つき米、さつまいも(皮付)、じゃがいも、揚げ油、片栗粉、米	納豆、鶏ひき肉、凍り豆腐、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)、かつお節	だいこん、にんじん、はくさい、しいたけ、まいたけ、ねぎ、生わかめ、しょうが、あおのり
27 火	押麦入りごはん ほっけ焼き 白和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、さといも、押麦、てんさい含蜜糖	ほっけ(開き干し)、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、まいたけ、ねりごま、こまつな、焼きのり、ごま
28 水	ごはん 筑前煮 さつまいも煮 みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、さつまいも(皮付)、さといも、油、てんさい含蜜糖	鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、豆みそ、油揚げ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節	にんじん、れんこん、ごぼう、はくさい、板こんにやく、レモン、しめじ、ねぎ、あおさのり、干しいたけ、刻みこんぶ
29 木	年末休園				
30 金	年末休園				
31 土	年末休園				
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)			エネルギー	503 kcal	
			たんぱく質	20.4 g	
			脂質	13.2 g	
			塩分	1.6 g	



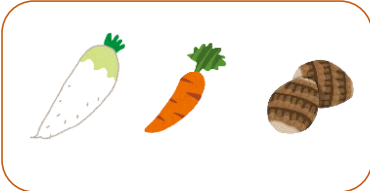
12月の清水農園さんで採れるおいしいお野菜

はっばのグループ



やさいのまなこは、いかに？

ねっこのグループ



脂質のはたらき

脂質には、エネルギー貯蔵以外に体の材料となったり、体の調子を整えたりするはたらきがあります。脂質は極端に減らすことなく、適量をとることが大切です。大人と比較して、体重当たりのエネルギー必要量が多い子どもにとっては、効率のよいエネルギー源です。脂質を正しく知って、良質な脂質を適正にとりましょう。

細胞膜、血球膜、血漿成分やホルモンをつくる材料



体温を保持し臓器を守る



適量に関しては、来月の給食だよりにてご紹介いたします！

体を動かすエネルギー源



脳や神経系の機能を保つ



脂溶性ビタミンの吸収を促す

