



献立予定表

(令和6年12月)

城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がです。

※都合により献立が変更になることがあります。

日曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1 日							
2 月	五目うどん・ミートボール・果物	ソフト麺・豚肉・ねぎ・人参・椎茸・玉ねぎ・小松菜・ごぼう・ミートボール・ブロッコリー・バナナ	ツナサンド	595	20.1	15.5	2.05
3 火	ごはん・味噌汁・チキンのマーマレード焼き にんじんしりしり・果物	ごはん・大根・しめじ・麩・鶏もも肉・マーマレード・人参・ツナ缶・卵・キウイ	鮭おにぎり	553	20.1	14.9	1.87
4 水	ごはん・豚肉と白菜とごぼうのみそ汁 焼き鮭・ひじきの五目煮・果物	ごはん・豚肉・白菜・ごぼう・鮭・干ひじき・油揚げ・人参・こんにゃく・椎茸・りんご	フライドポテト	515	23.4	16.2	2.28
5 木	ごはん・すまし汁・麻婆豆腐・中華胡瓜 果物	ごはん・わかめ・ねぎ・麩・豆腐・豚挽き肉・茄子・椎茸・ねぎ・胡瓜・人参・グレープフルーツ	菓子	473	16.4	13.9	1.74
6 金	小松菜とじゃこの混ぜごはん・みそ汁 エビカツ・南瓜のそぼろあんかけ・果物	ごはん・ちりめんじゃこ・小松菜・茄子・玉ねぎ・エビカツ・ミニトマト・南瓜・鶏挽肉・オレンジ	パンケーキ	588	19.2	14.55	2.16
7 土	ごはん・みそ汁・ミートボール・ポテトサラダ・果物		スティックパン	575	15.1	18.7	1.7
8 日							
9 月	スパゲティミートソース・コンソメスープ ひじきのナムル・果物	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・トマト水煮缶・キャベツ・えのき・コンソメ・干ひじき 胡瓜・もやし・コーン缶・バナナ	おかかおにぎり	491	17.8	10	2.42
10 火	パン・ワンタンスープ・スパニッシュオムレツ ブロッコリーとしめじのめつゆ煮・果物	ミルクパン・ワンタン・青梗菜・ねぎ・じゃがいも・ほうれん草・ウィンナー・卵・スライスチーズ 炒り胡麻・ブロッコリー・しめじ・キウイ	ジャムパン	582	22.3	18.5	2.6
11 水	ごはん・みそ汁・白身魚の甘酢あんかけ りんごとキャベツのフレンチサラダ・果物	ごはん・豆腐・白身魚・人参・もやし・ピーマン・えのきだけ・キャベツ・りんご・胡瓜・フレンチドレッシング 玉ねぎ・生わかめ・キウイ	ココアとバナナの蒸しパン	509	21.5	10.8	2.09
12 木	ロコモコ丼・ブロッコリーのおかか和え 果物	ごはん・もち麦・合いびき肉・玉ねぎ・豆腐・牛乳・卵・キャベツ・もやし・ブロッコリー・グレープフルーツ	ヨーグルト	583	24.7	18.7	1.18
13 金	ごはん・さつま汁・納豆・れんこんのきんぴら 果物	ごはん・豆腐・鶏肉・人参・ごぼう・ねぎ・納豆・れんこん・こんにゃく・白ごま・オレンジ	アメリカンドック	551	19.8	17.3	1.81
14 土	ごはん・みそ汁・唐揚げ・コールスローサラダ・果物		ヨーグルト	556	21.2	17.6	1.67
15 日							
16 月	肉うどん・春雨サラダ・果物	ソフト麺・豚もも肉・ねぎ・人参・大根・ごぼう・春雨・胡瓜・ハム・バナナ	きなこトースト	530	18.6	11.1	2.3
17 火	パン・シチュー・鯖のカルメニエル もやしの塩昆布和え・果物	はちみつパン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・鶏肉・シチューの素・鯖・もやし・青菜・塩昆布 キウイ	しそひじきおにぎり	612	26.1	22.1	2.62
18 水	ハヤシライス・カレーマリネ・果物	ごはん・もち麦・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・トマト水煮缶・ハヤシルー・卵・キャベツ・胡瓜・りんご	菓子	560	15.2	18	1.68
19 木	ごはん・みそ汁・鶏肉とれんこんの甘辛ソテー ほうれん草と人参の磯香和え・果物	ごはん・じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・鶏むね肉・れんこん・ほうれん草・切り干し大根・人参・ツナ缶 海苔・白炒り胡麻・りんご	毎月19日は食育の日 ふかし芋	527	21.4	10.8	2
20 金	ツナカレーピラフ・コーンスープ エビフライ・ポテトサラダ・果物	ごはん・玉ねぎ・人参・ピーマン・エリンギ・ツナ缶・コーンポタージュ・牛乳・エビフライ・じゃがいも 胡瓜・コーン缶・マヨネーズ・ミニトマト・ブロッコリー・ハム・りんご	クリスマス会 Xmasケーキ	745	19.7	40.6	1.96
21 土	カレーライス・マカロニサラダ・果物		クリームパン	603	17.2	13.6	1.67
22 日							
23 月	かきたまうどん・南瓜サラダ・果物	ソフト麺・鶏もも肉・人参・玉ねぎ・青梗菜・なると・卵・ねぎ・南瓜・胡瓜・ハム・マヨネーズ・バナナ	おかかチーズおにぎり	583	19.7	14.3	2.2
24 火	ごはん・みそ汁・肉じゃが もやしとにらと卵のソテー・果物	ごはん・白菜・豆腐・じゃがいも・人参・玉ねぎ・豚肉・糸こんにゃく・いんげん・椎茸・もやし・にら 卵・キウイ	パインケーキ	597	20.1	16.7	2.21
25 水	ごはん・みそ汁・鯖の味噌煮 大根とちくわのさっと炒め	ごはん・南瓜・玉ねぎ・鯖の味噌煮・大根・ちくわ・ピーマン・りんご	スティックパン	518	16.8	15	1.98
26 木	ドライカレー・切り干し大根のサラダ 果物	ごはん・もち麦・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・トマト水煮缶・カレールー・卵・切り干し大根 小松菜・ハム・グレープフルーツ	マカロニきなこ	590	21.1	15.6	1.32
27 金	ごはん・すまし汁・ボークジンジャー ほうれん草ともやしのおかか和え・果物	ごはん・ほうれん草・玉ねぎ・高野豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・もやし・ほうれん草・オレンジ	プリン	489	19	7.6	1.25
28 土	ごはん・みそ汁・鯖の味噌煮・マカロニサラダ・果物		菓子	579	15.7	16.5	1.96
29 日							
30 月							
31 火							
3-5月間平均給与栄養量				562	19.6	16.3	2.00

14.00% 26.10%

冬野菜が美味しい季節です。

～風邪を予防しましょう～

★冬野菜は、寒さから自分の身を守るために糖分を蓄えるので、甘味があり体を芯から温める効果もあります。根菜類、芋類、葉菜類などの冬野菜をたっぷり食事で、心も体もぽかぽかに温まりましょう
大根の部位ごとの特徴と
おすすめの調理法

★立てて保存がするのにおすすめ。

甘
辛
・葉は、みそ汁の具や炒め物に。
・葉に近い方は、最も甘味が強い
・食感も良いため、サラダや野菜スティックなどの生食に。
・真ん中は、やわらかく形もそろっているため、おでんや煮物など色々な煮込み料理に。
・根の先の方は、辛味が強いいため、菜味や漬物、みそ汁に。

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！ 風邪予防のポイントは『栄養』『睡眠』『運動』です。バランスの良い食事を摂ること、十分な水分をとること、手洗い・運動がよいをしきりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC・A、タンパク質を積極的に摂ると良いでしょう。

ビタミンC
ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。
果物・ブロッコリー・芋類など

ビタミンA
のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に入ってくるのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率up！
レバー・緑黄色野菜など

タンパク質
免疫細胞を作るもです。また免疫力を高め、体を温める効果があります。
肉・魚・乳製品・大豆製品

冬至
12月21日は冬至です。冬至とは1年で1番太陽の出ている時間が短く夜が長い日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは長期保存ができ、ビタミンA,C,Eを多く含む野菜であるため厳しい冬を元気にのりきろうという思いで食べられるようになりました。また、ゆず湯に入るのもゆずには冷え性予防や体を温めて風邪を予防する働きがあるためです。おいしいかぼちゃを食べ、温かいゆず湯に入ることと厳しい冬を乗り切りましょう！

