

冬至



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
22 月	チキントマトカレー かみかみサラダ	牛乳 せんべい スキムミルク(全乳) みかん(3時) クラッカー	普通牛乳・若鶏もも・大豆水煮 缶詰・ロースハム・しらす干 し・みそ・脱脂粉乳	甘芋せんべい・じゃがいも・強化 米・サラダ油・マヨネーズ・砂 糖・スナッククラッカー	にんじん・たまねぎ・トマト・トマト ピューレ・コーン缶詰クリーム・きゅう り・キャベツ・みかん
23 火	ご飯 鮭のカレー風焼き ポイルキャベツ 味噌汁(厚揚げ・大根・わかめ) バナナ	プリン スキムミルク(全乳) クッキー	べにざけ・煮干し(いりこ)・ 生揚げ・みそ・脱脂粉乳	カスタードプリン・強化米・薄力 粉・クッキー	パセリ・キャベツ・生わかめ・だいご ん・葉ねぎ・バナナ
24 水	ご飯 ミートボール レタス きゅうり チンゲン菜スープ	牛乳 カール 牛乳 トライフル	普通牛乳・牛ひき肉・ぶたひき 肉・鶏卵・生クリーム	コーンスナック・強化米・パン 粉・砂糖・サラダ油・スポンジ ケーキ	たまねぎ・トマトケチャップ・レタス・ きゅうり・チンゲンサイ・みかん缶詰・ いちご
25 木	ご飯 エビフライ ポイルブロッコリー 味噌汁(豆腐・南瓜) りんご	ヨーグルト お茶 ツナ入り厚焼き卵	プレーンヨーグルト・ブラック タイガー・鶏卵・木綿豆腐・み そ・煮干し(いりこ)・ツナ缶 詰	強化米・薄力粉・パン粉・サラダ 油・砂糖	ブロッコリー・かぼちゃ・葉ねぎ・りん ご・にんじん・たまねぎ
26 金	ご飯 春雨汁 ほうれん草の白和え	バナナ 牛乳 コーンフレーク	若鶏もも・油揚げ・鶏卵・木綿 豆腐・みそ・普通牛乳	強化米・はるさめ・いりごま・砂 糖・コーンフレーク	バナナ・干しいたけ・かぼちゃ・葉ね ぎ・にんじん・ほうれんそう
27 土	治部煮丼 味噌汁(油揚げ・えのき)	牛乳 プチカステラ 牛乳 パン	普通牛乳・若鶏もも・削り節・ 油揚げ・みそ・煮干し(いり こ)	カステラ・片栗粉・砂糖・強化 米・パン(市販用)	にんじん・ほうれんそう・ぶなしめじ・ えのきたけ・葉ねぎ
29 月	スパゲティーナポリタン	牛乳 お菓子 お茶 お菓子	普通牛乳・ベーコン・粉チーズ	小麦粉あられ・スパゲッティ・サ ラダ油・砂糖	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・ぶな しめじ・トマトケチャップ
30 火	五目うどん	牛乳 お菓子 お茶 お菓子	普通牛乳・若鶏もも・鶏卵・削 り節	小麦粉あられ・うどん	えのきたけ・にんじん・葉ねぎ
31 水	カレーライス	牛乳 お菓子 お茶 お菓子	普通牛乳・牛もも	小麦粉あられ・じゃがいも・強化 米	にんじん・たまねぎ

ぐんぐん・のびのび

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	515	19.4	16.7	286	2.0	186	0.25	0.42	26	4.2	1.6
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	480	15~23	10~15	225	2.3	200	0.25	0.30	20	3.4	1.5
炭水化物エネルギー比(%)	55 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%)※2		29 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

きらきら

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	552	21.6	16.7	294	2.4	191	0.28	0.42	31	5.0	1.9
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	585	19~29	13~19	270	2.5	225	0.31	0.36	23	3.6	1.6
炭水化物エネルギー比(%)	56 %		たんぱく質エネルギー比(%)		16 %		脂肪エネルギー比(%)※2		27 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

11月17日の
「絵本・おはなし給食Day」
のメニューはこちらでした。



この日は、きらきらとのびのびの子どもたちは各自お弁当箱を
持ってきて、おにぎりは自分で握って給食室で作ったおかずを
お弁当箱に自分で詰めました。
みんな、とても喜んでいたので「おいしかった、ありがとう
ございました。」と声をかけてくれました。

