



バター
作り

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
27 火	ご飯 白身魚のコンソメバターソテー ポイル野菜 味噌汁(油揚げ・玉葱)	プリン スキムミルク(全乳) りんご コーンポタージュスナック	しいら・油揚げ・煮干し(いりこ)・みそ・脱脂粉乳	カスタードプリン・強化米・薄力粉・オリーブ油・無塩バター・コーンスナック	キャベツ・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・りんご
28 水	ご飯 里芋のうま煮 栄養サラダ 筍	牛乳 おかき 牛乳 揚げかぼちゃ	普通牛乳・若鶏むね・油揚げ・しらす干し・プロセスチーズ	あられ・強化米・さといも・こんにゃく・砂糖・サラダ油	にんじん・みつしごんぶ・きゅうり・こまつな・いちご・かぼちゃ
29 木	ご飯 みそ味シチュー キャベツとチーズのサラダ りんご	みかん缶 牛乳 丸パン	若鶏もも・みそ・プロセスチーズ・普通牛乳	強化米・じゃがいも・マヨネーズ・強力粉・砂糖・無塩バター	みかん缶詰・にんじん・たまねぎ・はくさい・ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり・りんご
30 金	きのご山カレー スパゲッティサラダ	牛乳 ビスコ オレンジゼリー	普通牛乳・ぶたもも・ロースハム・鶏卵・セラチン	ビスケット・サラダ油・じゃがいも・強化米・スパゲッティ・マヨネーズ・砂糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・マッシュルーム水煮缶詰・りんご・きゅうり・オレンジジュース・みかん缶詰
31 土	厚揚げと玉ねぎの卵とじ丼 味噌汁(なめこ・わかめ)	りんご 牛乳 お菓子	生揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵・かつお節・煮干し(いりこ)・みそ・普通牛乳	サラダ油・砂糖・強化米・小麦粉・あられ	りんご・たまねぎ・にんじん・根菜ねぎ・まこんぶ・なめこ水煮缶詰・カットわかめ・葉ねぎ



29日
「絵本・お
はなし給食
Day」で
す。



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	499	18.3	16.3	268	1.8	198	0.26	0.40	30	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(%)	56 %		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	540	20.6	16.9	281	2.1	206	0.30	0.41	35	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(%)		15 %		脂 肪エネルギー比(%)※2		28 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

12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。



この日のメニューは、Xmasメニュー
でした。「チキンライス」「チキン」
ツリーに見立てた「サラダ」「スー
プ」でした。
子どもたちは、喜んで食べてくれま
した。

レシピ紹介

のり塩チキン



★材料★(4人分)

鶏もも肉	200g
塩	2g
青のり	2g
濃口しょう油	5cc
おろしにんにく	2g
片栗粉	15g
薄力粉	15g
サラダ油	適宜

◆作り方◆

- ① 鶏肉を適当な大きさにカットしボウルに入れ、おろしにんにく・塩・しょう油を入れよく揉み込み青のりを加え混ぜ合わせる。
- ② 別の容器に、片栗粉と薄力粉を混ぜ合わせる。
- ③ 下味を揉み込んだ肉を②の粉に付け、熱した油で揚げていく。

園では、ぐんぐんの子どもたち以外は骨付きで提供したのですが、子どもたちは上手にかぶりついて食べていましたよ。