

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
				エネルギー	たんぱく質			
12月26日	鶏肉のトマトソース煮 スパゲティサラダ イタリアンスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	475 kcal	19.5 g	米 バター 三温糖 スパゲティ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン ヨーグルト	とまと きゃべつ 人参 きゅうり 大根 いんげん 玉ねぎ パプリカ コーン バナナ
12月27日	ぎせい豆腐 ブロッコリーのソテー 白菜のスープ みかん	ごはん	おにぎり(非) 牛乳	574 kcal	22.6 g	米 三温糖 片栗粉 バター 油	牛乳 豆腐 豚肉 卵 ベーコン なたね油	乾椎茸 人参 ブ ロッコリー コーン 白菜 長ネギ み かん ひじき
12月28日	鮭の味噌マヨ焼き ひじきの煮物 カブのスープ キウイ	ごはん	お好み焼き 牛乳	539 kcal	22.8 g	米 三温糖 小麦粉	牛乳 鮭 油揚げ ウイナー 豚肉 さくらえび 鰹節	切干大根 ひじき 人参 ごぼう かぶ 玉ねぎ 青梗菜 キ ウイ きゃべつ
12月29日	豚肉の柚子味噌焼き 水菜のサラダ 里芋シチュー バナナ	麦ごはん	ミロサンド 牛乳	655 kcal	26.5 g	米 大麦 三温糖 里芋 小麦粉 バ ター 食パン マー ガリン	牛乳 豚肉 ツナ ベーコン スキムミ ルク	柚子 水菜 きゅうり レタス 人参 玉ね ぎ しめじ えのき 白菜 バナナ
12月30日	すき焼き風煮 小松菜の和え物 田舎汁 みかん	ごはん	せんべい 牛乳	474 kcal	18.3 g	米 白滝 麩 三 温糖	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪 油揚げ	白菜 玉ねぎ 人参 椎茸 小松菜 大根 乾椎茸 長ネギ ご ぼう みかん
12月31日	豚もやしの焼肉炒め スパサラ みかん かきたまわかめスープ	ごはん	せんべい 牛乳	467 kcal	17.4 g	米 ごま油 スパ ゲティ	豚肉 ツナ 卵 牛 乳	もやし 人参 ピーマ ン きゅうり コーン 長ネギ わかめ え のき みかん
12月19日	レンコン入り松風焼き ほうれん草の鰹節和え まろやかさつま汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	496 kcal	21.6 g	米 三温糖 パン 粉 さつまいも	牛乳 鶏肉 鰹節 油揚げ スキムミ ルク ヨーグルト	レンコン 椎茸 長 ネギ ほうれん草 もやし 人参 白 菜 バナナ
12月20日	酢豚 棒棒鶏 わかめスープ みかん	ごはん	おにぎり(非) 牛乳	552 kcal	20.5 g	米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨	牛乳 豚肉 鶏肉 しらす干し	人参 玉ねぎ 椎茸 ピーマン きゅうり レ タス とまと 長ネギ も やし わかめ みかん
12月21日	サバの味噌煮 もやしのポン酢和え 春雨汁 りんご	ごはん	焼き芋風 牛乳	530 kcal	23.1 g	米 三温糖 ごま 油 春雨 さつま いも バター	牛乳 鯖 鶏肉	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 乾 椎茸 わかめ り んご
12月22日	鶏肉の生姜焼き さつまいものサラダ ポークカレー バナナ	麦ごはん	ソーセージパン 牛乳	644 kcal	25.5 g	米 大麦 さつま いも じゃが芋 バ ター 小麦粉 食 パン	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク ウイ ナー	りんご きゅうり 人参 玉ねぎ バ ナナ
12月23日	〈お楽しみ給食・すみれ組〉 唐揚げ 春雨レタスサラダ ポトフ プリン	ごはん	せんべい 牛乳	561 kcal	21.5 g	米 片栗粉 油 春雨 三温糖 ご ま油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ハム ウイナー	レタス きゅうり 人参 コーン 玉 ねぎ 白菜 みか ん
12月23日	〈クリスマス給食〉 トナカイハンバーグ ミネストローネ クリスマスサラダ イチゴプリン	ごはん	せんべい 牛乳	571 kcal	24.3 g	米 パン粉 じゃが 芋 マカロニ	牛乳 豚肉 魚肉 ソーセージ ウイ ナー	玉葱 とまと レン コン きゅうり パ プリカ コーン 人 参 ブ ロッコリー いちご
12月24日	煮込みハンバーグ 野菜サラダ 春雨のスープ みかん	ごはん	せんべい 牛乳	449 kcal	17.1 g	米 パン粉 油 三温糖 春雨	豚肉 豆腐 魚肉 ソーセージ なた ね油 牛乳	玉ねぎ レタス きゅうり 人参 コーン 椎茸 み かん
12月の保育園での予定平均エネルギー量551kcal				12月の保育園での予定平均たんぱく質量22.5g				
12月の保育園での予定平均塩分量1.6g				12月の保育園での予定平均カルシウム量305g				

知って得する栄養素のはなし

食物繊維

食物繊維には、大きく分けて水に溶ける水溶性と水に溶けにくい不溶性があります。消化・吸収されずに、小腸を通過して大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。

《不溶性食物繊維》

野菜、きのこ類、穀類
豆類、イモ類など

《水溶性食物繊維》

果物、海藻類、こんにやく
野菜、豆類、胚芽類など



12月

- 9日(金) お楽しみ給食
- 21日(水) 誕生会
- 23日(金) クリスマス給食

