



# H28.12月～冬休みお預かり保育の給食献立表



日にち	曜日	献立名	主な食材料			栄養素量			
			熱や力になるもの (きいろ)	肉や骨をつくるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
1	木	・ごはん ・まつかぜやき ・ほかんそつのコマあえ ・さつまあげのみそしる	ごはん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、コマ	鶏肉、豆腐、青のり、油揚げ、さつま揚げ、みそ	長ねぎ、にんじん、えのき、ほうれん草、小松菜、大根、ごぼう、しめじ、さつまいも	432kcal	16.0g	11.6g	1.8g
2	金	・ツナごはん ・ミートグラタン ・おんやさいサラダ ・ハイザンヌスープ	ごはん、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、マカロニ、ケチャップ、ホワイトソース、パン粉、油、じゃがいも、マヨネーズ、ゴマ、鶏がらだし	ツナ、豚肉、牛乳、ナチュラルチーズ、ハルメザンチーズ、ベーコン	玉ねぎ、しいたけ、トマト缶、ブロッコリー、にんじん、大根、しめじ、ほうれん草	449kcal	15.5g	12.4g	1.3g
5	月	・ごはん ・しゃものパンこやき ・ちくせんに ・けんちんじる	ごはん、パン粉、油、砂糖、しょうゆ、みりん	しゃも、ハルメザンチーズ、鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ	にんじん、竹の子水煮、れんこん、しいたけ、長ねぎ、大根、ごぼう、さつまいも、しめじ	423kcal	16.3g	12.4g	1.5g
6	火	・ごはん ・かにたま ・にやさいいため ・えのきのちゅうかさスープ	ごはん、砂糖、しょうゆ、米粉、鶏がらだし、片栗粉、酒、ごま油	鶏卵、カニ風味かまぼこ、豚肉、みそ、ベーコン、豆腐	長ねぎ、竹の子水煮、しいたけ、にんじん、しめじ、もやし、キャベツ、えのき、チンゲン菜	414kcal	15.7g	13.2g	1.7g
7	水	☆家庭のお弁当☆							
8	木	<クリスマスこんだて> ・キャラントライス ・でりやきチキン ・ハニーマスタード ・ミネストローネ ・プチケーキ	ごはん、酒、しょうゆ、はちみつ、マヨネーズ、マカロニ、鶏がらだし、ケチャップ、砂糖、みりん、プチケーキ、ホイップクリーム、カラスプレー	青のり、鶏肉、ハム、ベーコン	にんじん、キャベツ、コーン、ブロッコリー、大根、しめじ、さつまいも、ほうれん草、トマト缶	443kcal	15.9g	10.9g	1.6g
9	金	・ごはん ・ふたのしょうがやき ・おとうふのサラダ ・しめじのみそしる	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、ゴマ、マヨネーズ、じゃがいも	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	しょうが、玉ねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、長ねぎ、大根、しめじ	432kcal	16.2g	12.8g	1.4g
12	月	・ツナごはん ・ポークビーンズ ・キャベツのマリネ ・ポトフ	ごはん、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、鶏がらだし、ケチャップ、米粉、油、じゃがいも	ツナ、豚肉、大豆水煮、ハム、ウインナー	にんじん、玉ねぎ、しめじ、ミックスビーンズ、トマト缶、キャベツ、長ねぎ、大根、ほうれん草	468kcal	16.7g	11.5g	1.9g
13	火	・ごはん ・とにくのさっぱり ・にんじんのしらすあえ ・ごぼうのみそしる	ごはん、砂糖、米粉、しょうゆ、片栗粉	鶏肉、しらす、高野豆腐、みそ	長ねぎ、にんじん、キャベツ、大根、さつまいも、ごぼう、しめじ	437kcal	16.5g	14.2g	1.8g
14	水	・あんかけやきそば ・だいがくいも ・もやしのラムル ・だいごんのスープ	中華麺、鶏がらだし、酒、砂糖、しょうゆ、片栗粉、油、はちみつ、ゴマ、米粉、ごま油	豚肉、鶏肉、豆腐	長ねぎ、にんじん、竹の子水煮、しめじ、さつまいも、もやし、ほうれん草、大根、えのき	432kcal	17.3g	13.7g	1.7g
15	木	・ごはん ・さけのちゃんちゃんやき ・こんざいのもの ・よしのじる	ごはん、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、じゃがいも、片栗粉	鮭、みそ、芽ひじき、油揚げ、鶏肉、豆腐	長ねぎ、もやし、キャベツ、えのき、にんじん、ごぼう、大根、かぶ、しいたけ、小松菜	436kcal	15.8g	12.5g	1.5g
16	金	・ごはん ・チャプチェ ・はんぺんのチーズやき ・チンゲンサイのスープ	ごはん、酒、鶏がらだし、砂糖、しょうゆ、ごま油、油	豚肉、みそ、はんぺん、ナチュラルチーズ、ベーコン、豆腐	長ねぎ、しいたけ、にんじん、春雨、大根、えのき、もやし、チンゲンサイ	439kcal	16.7g	13.8g	1.5g
19	月	・ひじきごはん ・あつやきたまご ・あおななしらあえ ・さといものみそしる	ごはん、しょうゆ、砂糖、ゴマ	芽ひじき、油揚げ、鶏肉、鶏卵、豆腐、みそ	にんじん、長ねぎ、小松菜、えのき、里芋、ごぼう、白菜	426kcal	15.1g	12.2g	1.8g
20	火	・ごはん ・ホイコーロー ・シムバーサラダ ・ワンタンスープ	ごはん、砂糖、しょうゆ、ごま油、マヨネーズ、鶏がらだし	豚肉、みそ、ハム	長ねぎ、にんじん、キャベツ、春雨、ほうれん草、もやし、コーン、大根、白菜、えのき	441kcal	14.0g	16.9g	1.4g
21	水	・ごはん ・さほのみりんやき ・かぼちゃのにももの ・すましじる ・くずまんじゅう(ゆず)	ごはん、みりん、しょうゆ、ゴマ、砂糖、酒、くずまんじゅう	さば、油揚げ、豆腐、ワカメ、かまぼこ	かぼちゃ、にんじん、しいたけ、長ねぎ、大根、しめじ、小松菜	486kcal	18.8g	11.6g	1.6g
22	木	・ピラフ ・どりのマーマレードやき ・スイートポテトサラダ ・ミネストローネ	ごはん、酒、鶏がらだし、油、しょうゆ、マーマレード、マヨネーズ、マカロニ、ケチャップ、砂糖、みりん	ツナ、鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、コーン、さつまいも、ミックスビーンズ、トマト缶、長ねぎ、大根、キャベツ、しめじ	467kcal	16.0g	12.0g	1.8g
23	金	☆天皇誕生日☆							
26	月	・ごはん ・おでんふうのもの ・かにかまどワカメのあえもの ・とんじる	ごはん、しょうゆ、砂糖、酒、米粉、ごま油、じゃがいも	がんもどき、ちくわ、カニ風味かまぼこ、ワカメ、豚肉、油揚げ、みそ	大根、キャベツ、にんじん、コーン、長ねぎ、ごぼう、白菜、しめじ	421kcal	11.8g	12.2g	1.6g
27	火	・いそごはん ・こんざいハンバーグ ・はくさいのにじらし ・クリームコンスープ	ごはん、酒、片栗粉、ケチャップ、じゃがいも、鶏がらだし、しょうゆ	青のり、豚肉、ベーコン、牛乳	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、白菜、しめじ、長ねぎ、クリームコーン、さつまいも	440kcal	15.1g	12.9g	1.6g
28	水	・ごはん ・ふたどいだいごのみそいため ・もやしとまめのナムル ・ワカメスープ	ごはん、砂糖、しょうゆ、米粉、ごま油、鶏がらだし、ゴマ	豚肉、みそ、大豆水煮、ワカメ、豆腐	長ねぎ、大根、大根の葉、しいたけ、もやし、小松菜、にんじん、白菜、えのき、コーン	431kcal	15.5g	15.4g	1.0g
29	木	☆冬季休業☆							
1月3日	火	↓							
4	水	・カレーライス ・ちくわのにじくやき ・おんやさいサラダ	ごはん、じゃがいも、ルウ、油、マヨネーズ、砂糖、ゴマ	ウインナー、ちくわ、青のり、ハルメザンチーズ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、さつまいも、ブロッコリー、キャベツ、ミックスビーンズ	467kcal	13.5g	14.0g	2.2g
5	木	・ごはん ・とりのからあげ ・きんぴらごぼう ・かふのみそしる	ごはん、しょうゆ、みりん、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ゴマ	鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ	しょうが、ごぼう、にんじん、大根、大根の葉、長ねぎ、かぶ、白菜、しめじ	413kcal	19.1g	10.3g	1.3g
6	金	・ごはん ・すふたふう ・フライドポテト&おさつ ・はるさめスープ	ごはん、砂糖、ケチャップ、米粉、じゃがいも、油、鶏がらだし、ごま油	豚肉、ベーコン	しょうが、玉ねぎ、にんじん、竹の子水煮、ピーマン、しいたけ、さつまいも、長ねぎ、小松菜、えのき	480kcal	13.3g	13.8g	1.2g

※食材によって、献立が変わることがあります。

※アレルギーのお子様には、除去食・代替食を提供させていただきます。

※上記の栄養素量には、牛乳(100ml)を含んでおりません。

<牛乳の栄養素量>  
エネルギー: 67kcal  
たんぱく質: 3.3g  
脂質: 3.8g  
食塩: 0.1g

<豆腐(凍り)の栄養素量(牛乳を除く)>  
エネルギー: 430kcal  
たんぱく質: 16g  
脂質: 12g  
食塩: 1.6g

21日(水)は一年で最も日が短くなる「冬至」。この日を境に少しずつ日が伸び春に近づいていきます。日本や中国だけの風習に感じますが、多くの国でこの日をお祝いし、なんと北半球では感じる日陰(太陽の軌道)を影が冬至の長さを示すそう！さくら人々にとって春は待ち遠しいものだったのですね。

