



平均栄養摂取量  
(土曜日を除く)  
エネルギー 487kcal  
たんぱく質 17.0g  
脂質 13.0g

2022年12月

おおのみち保育

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)			午前おやつ	午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 ・ 15 (木)	ごはん ・ 鶏肉の治部煮 大根サラダ なめこのみそ汁	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油、焼豆(車豆)	牛乳、煮干だし汁、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま(いり)	大根、ほうれん草、なめこ、きゅうり、人参、えのき草、長ねぎ、干し椎茸、粉寒天	牛乳 ビスケット 麦茶	さつまいものようかん
2 ・ 16 (金)	ごはん ・ 豚肉と玉ねぎのカレー炒め かぼちゃとハムのサラダ 切干大根のみそ汁	米、油、マヨドレ、片栗粉	煮干だし汁、豚肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、しらす干し、ごま(いり)	玉ねぎ、きゅうり、かぼちゃ、人参、ホールコーン缶、ピーマン、切り干しだいこん	麦茶 コーンポタージュスープ 麦茶	わかめとしらすのおにぎり
3 ・ 17 (土)	ツナの和風スパゲティ ・ 人参のバターソテー りんご	スパゲティ、無塩バター、オリーブ油	ツナ油漬缶、白すりごま	りんご、人参、玉ねぎ、舞茸、しめじ、にんにく、きざみのり	麦茶 菓子	
5 ・ 19 (月)	ごはん ・ 鶏肉のマーマレード焼き 納豆あえ じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋	煮干だし汁、鶏もも肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	小松菜、白菜、キャベツ、玉ねぎ、人参、ホールコーン缶、マーマレード、カットわかめ、きざみのり	麦茶 せんべい 麦茶	カレーピラフ
6 ・ 20 (火)	ごはん ・ かじきの竜田揚げ ゆで野菜(かぼちゃ・キャベツ) 豆腐と舞茸のみそ汁	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、油、片栗粉	煮干だし汁、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま(いり)、牛乳	かぼちゃ、舞茸、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、生姜	豆乳 バナナ 牛乳	黒ゴマクッキー
7 ・ 21 (水)	ごはん ・ 豚肉と春雨炒め 大学芋 かぶとベーコンのスープ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、春雨、砂糖、油、ごま油	豚肉(小間切れ)、調製豆乳、ベーコン、黒ごま(いり)	玉ねぎ、人参、かぶ、小松菜、えのき草、オレンジ濃縮果汁、かぶ・葉、生姜、干し椎茸、にんにく	麦茶 せんべい 豆乳	キャロットパンケーキ
8 ・ 22 (木)	食パン 豆乳コーンシチュー ブロッコリーとツナのサラダ りんご	食パン 8枚切り、米、じゃが芋、小麦粉、無塩バター、油、砂糖、オリーブ油	調製豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	りんご、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、ホールコーン缶、クリームコーン缶、トマト、切り干しだいこん、干し椎茸	牛乳 お麩ラスク 麦茶	ハリハリおにぎり
9 ・ 23 (金)	ごはん ・ 鮭の塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのみそ汁	米、干しとうめん、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	煮干だし汁、鮭、生揚げ、鶏ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、しめじ、えのき草、万能ねぎ	牛乳 クラッカー 麦茶	鶏あんかけそうめん
10 ・ 24 (土)	ケチャップチキンライス ・ コールスローサラダ 野菜スープ	米、じゃが芋、マヨドレ、砂糖	鶏もも肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、グリーンピース(水煮缶詰)	麦茶 菓子	
12 ・ 26 (月)	けんちんうどん ・ コロコロサラダ りんご	干しうどん、米、じゃが芋、里芋、マヨドレ	かつお・昆布だし汁、豚肉(小間切れ)、だいず水漬缶詰、ハム	りんご、大根、きゅうり、人参、長ねぎ、ホールコーン缶、ごぼう、塩昆布、干し椎茸	麦茶 かりんとう 麦茶	大豆と昆布のごはん
13 ・ 27 (火)	ごはん ・ ぶりの幽庵焼き ひじきとキャベツのサラダ 里芋のみそ汁	じゃが芋、米、里芋、油、マヨドレ	煮干だし汁、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、調製豆乳	キャベツ、小松菜、ホールコーン缶、しめじ、人参、玉ねぎ、ひじき、ゆず果汁、生姜	麦茶 チーズ 豆乳	フライドポテト
14 ・ 28 (水)	ごはん ・ 鶏ささみのカリカリ揚げ ゆで野菜(さつまいも・人参) 麩のすまし汁	米、食パン 6枚切り、さつまいも、小麦粉、パン粉、コーンフレーク、グラニュー糖、無塩バター、焼豆(車豆)、マヨドレ、油	かつお・昆布だし汁、鶏ささ身、牛乳	人参、えのき草、長ねぎ、レモン果汁、生姜	麦茶 せんべい 牛乳	レモンバタートースト
22 (木)	ごはん 鶏肉のミートローフ ゆで野菜(ミニトマト・ブロッコリー) かぼちゃのポタージュスープ	米、パン粉、バター、油	牛乳、鶏ひき肉、アイスクリーム	かぼちゃ、玉ねぎ、ブロッコリー、蓮根、いちご、ミニトマト、人参、パセリ	麦茶 菓子 麦茶	アイスクリーム(クリスマスVer)

☆食材の納品状況の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

🍏 今月のくだものは「りんご・バナナ」を予定しています 🍏



# 給食だより

☆給食室 なかの☆

12月になりました！おおのみち保育園の畑も、子ども達に負けず冬の野菜がすくすくと育ってきてれています。寒い日が続きますが、みんなで寒い冬を元気に過ごしましょう！



スナップエンドウ



はくさい



だいこん



きゃべつ



12月22日は冬至です

冬至とは・・・1年の中でもっとも夜が長く、昼の短い日です。

1年間元気に過ごせるようにと家族で会話を楽しみながら、かぼちゃを食べたりゆず湯に入って身体を温めたりしましょう。

かぼちゃは身体を温めてくれる食べもので、風邪予防になります。

また、ゆず湯に入ると1年間無病息災でいられるといわれています。

保育園では、クリスマス会も行われ22日はクリスマスメニューです☆

かぼちゃのポタージュも提供しますので、子ども達もたくさん食べてくれると嬉しいです♪



11月17日  
炊き出し訓練を行いました



災害時に備え、年に一度  
給食調理員が屋外にて  
かまどでご飯を炊いています。



テントを張って準備中



かまどに火をつけ  
ご飯を炊きます。  
隙間から白い煙が出て  
きます・・・



蒸らしたら炊き上がりです！  
ほかほか美味しそうに炊き  
上がりました。成功☆



じゃこふりかけを作り  
かまどご飯にかけておやつです♪  
幼稚園にも おにぎりにして  
提供しました♪