



平均栄養摂取量  
(土曜日をく)  
エネルギー500kcal  
たんぱく質 17.0g  
脂質 14.9g  
食塩 1.8g

2023年12月

おおのみち保育園

日 / 曜	献立名	主な材料名			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 (金)	ごはん ・ れんこん入りコロッケ ゆで野菜(キャベツと人参) 小松菜とカニかまのすまし汁	米、じゃが芋、パン粉、油、小麦粉、砂糖	かつお・昆布だし汁、豚ひき肉、鶏ひき肉、かにかまぼこ、しらす干し	人参、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、蓮根、しめじ	牛乳 ビスケット 麦茶 焼きおにぎり	
2 ・ 16 (土)	そばろ丼 ・ にんじんのごま和え お麩のみそ汁	米、焼心(車心)、砂糖、油	煮干だし汁、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、白すりごま	人参、玉ねぎ、白菜、カットわかめ、干し椎茸	麦茶 菓子	
4 ・ 18 (月)	ごはん ・ ぶりの西京焼き ブロッコリーのおかかあえ さつま芋のみそ汁	米、食パン 8枚切り、さつま芋、いちごジャム、油、砂糖	煮干だし汁、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、西京みそ、油揚げ、けずり節、調製豆乳	ブロッコリー、人参、長ねぎ、ホールコーン缶	麦茶 クラッカー 豆乳 いちごジャムサンド	
5 ・ 19 (火)	カレーライス ・ キャベツとチーズのサラダ 果物(オレンジ)	米、じゃが芋、ピーマン、小麦粉、無塩バター、油、オリーブ油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、チーズ、豚肉(小間切れ)	人参、オレンジ、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、クリームコーン缶、にら、干しぶどう、干し椎茸	牛乳 お麩ラスク 麦茶 五目ピーマン	
6 ・ 20 (水)	ごはん ・ かわいのマヨネーズ焼き ほうれん草とベーコンのソテー 白菜のすまし汁	米、さつま芋、油、無塩バター、マヨドレ、焼心(車心)	かつお・昆布だし汁、かれい、ベーコン(東新)、牛乳	ほうれん草、白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、カットわかめ	麦茶 カルシウムせんべい 牛乳 フライドおさつ	
7 ・ 21 (木)	けんちんうどん ・ 7日かぼちゃの甘煮 21日かぼちゃのいとこ煮 果物(りんご)	米、干しうどん、里芋、ごま油、砂糖	かつお・昆布だし汁、豚肉(小間切れ)、木綿豆腐、しらす干し、だいず水煮缶詰、けずり節	りんご、かぼちゃ、大根、長ねぎ、人参、ごぼう、干し椎茸	豆乳 ビスケット 麦茶 大豆入りじゃこふりかけ御飯	
8 (金)	ごはん ・ マーボー春雨 きゅうりとわかめのさっぱり和え 豆腐のみそ汁	米、ホットケーキ粉、緑豆春雨、砂糖、ごま油、油、片栗粉	煮干だし汁、木綿豆腐、豚ひき肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白ごま(いり)、牛乳	きゅうり、人参、玉ねぎ、水菜、バナナ、舞茸、にら、カットわかめ、生姜	麦茶 ヨーグルト 牛乳 バナナパンケーキ	
9 ・ 23 (土)	ソース焼きそば ・ 中華スープ みかん缶	焼きそばめん、油、ごま油	豚肉(小間切れ)	みかん缶、キャベツ、人参、長ねぎ、ピーマン、青のり	麦茶 菓子	
11 ・ 25 (月)	ごはん ・ タンドリーチキン 切干大根とツナの胡麻マヨ和え ほうれん草のスープ	米、干しそうめん、マヨドレ、片栗粉	かつお・昆布だし汁、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、豚肉(小間切れ)、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、白ごま(いり)	白菜、きゅうり、玉ねぎ、エリンギ、ほうれん草、ホールコーン缶、長ねぎ、切り干しだいこん、干し椎茸、ひじき、にんにく	麦茶 せんべい 麦茶 あんかけにゅう麺	
12 ・ 26 (火)	鮭のクリームパスタ ・ ブロッコリーと人参のソテー 果物(みかん)	米、スパゲティ、小麦粉、無塩バター、油	牛乳、鮭、ツナ油漬缶、白ごま(いり)	みかん、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、人参	麦茶 野菜スープ 麦茶 わかめごはん	
13 ・ 27 (水)	ごはん ・ 里芋と蓮根の煮物 白菜とわかめのナムル かぼちゃのみそ汁	米、食パン 6枚切り、里芋、マーガリン、ごま油、砂糖、油	煮干だし汁、ゆであずき缶、鶏もも肉、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白ごま(いり)、調製豆乳	白菜、人参、かぼちゃ、たけのこ(ゆで)、蓮根、ごぼう、長ねぎ、カットわかめ、干し椎茸	牛乳 果物(バナナ) 豆乳 小倉トースト	
14 ・ 28 (木)	ごはん ・ さばの竜田揚げ 春雨サラダ 小松菜となめこのみそ汁	米、お好み焼き粉、油、片栗粉、普通春雨、マヨドレ、砂糖、ごま油	煮干だし汁、さば、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、けずり節	キャベツ、小松菜、なめこ、もやし、きゅうり、万能ねぎ、長ねぎ、生姜、青のり	麦茶 せんべい 麦茶 お好み焼き	
22 (金)	ツナピラフ ハンバーグ 茹で野菜・人参グラッセ ポテトフライ・豆乳スープ	米、じゃが芋、小麦粉、無塩バター、油、砂糖、パン粉、粉糖	調製豆乳、豚ひき肉、牛乳、生クリーム、ツナ油漬缶、ベーコン	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ブロッコリー、ホールコーン缶、いちご、グリーンピース(水煮缶詰)	麦茶 クラッカー 麦茶 クリスマスケーキ	

☆食材の納入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・みかん・オレンジ」を予定しています 🍷



# 給食だより

＊ さわのい ＊

朝・夕の空気もすっかり冷え、寒さの厳しい季節になってきました。早いもので今年も残すところ一ヶ月。この時期はクリスマスやお正月と楽しみがいっぱいですね☆ 年末年始を楽しく過ごすためにも、栄養たっぷりの美味しい食事で風邪に負けない体づくりをしていきましょう。

## 12月22日(金)は「冬至」です

1年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。冬至の日にカボチャを食べたりユズ湯に入ったりすると、風邪をひきにくくなると言われています。

保育園では22日がクリスマス会の為、21日のメニューに「かぼちゃのいとこ煮」を提供します。体を温めてかぜに負けない強い体に変身しましょう。



## 12月22日(金)は「クリスマス会」です

子どもたちが楽しみにしているクリスマス♪

保育園の給食と午後のおやつはスペシャルメニューで提供します！

子どもたちに喜んでもらえるよう、私たち調理員も楽しみながら給食作りをしています。

お楽しみにしててください☆



## 11月16日 炊き出し訓練を行いました

保育園では毎年、災害時を想定した炊き出し訓練を行っています。もしも電気・水道・ガス等のライフラインが途切れてしまっても、いつでも温かいご飯が炊ける体制が整っています。



ペットボトルの水を入れて...



備蓄用の無洗米で炊きます。



蓋の隙間から湯気が出てきました。



炊き始めから15～20分で炊き上がります。

午後のおやつに、美味しくいただきました!!

## <11月の食育・食事風景>



つくしぐみさん  
仲良く朝おやつを食べています♪



どんぐりぐみさん  
和え物をモミモミ&えのき茸を割いています♪



ちゅうりっぷぐみ  
おにぎりフリフリ♪&和え物をモミモミ



この季節は特にノロウイルスやインフルエンザ等の感染症が流行します。病気の時の食事について「くまのcockさん」の上に置いてますので、ご参考にしてみてください。