



12月 給食献立表

平成30年度
中野幼稚園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	昼食	材料名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
3	月	358kcal 16.9g 7.3g 0.9g	ご飯 赤魚の煮付け 小松菜の白和え すまし汁	赤魚 木綿豆腐 揚げ・白味噌 湯菜	しょうが・人参 小松菜 玉ねぎ わかめ	米・しょうゆ 上白糖 ごま 酒・塩
4	火	366kcal 9.0g 4.8g 1.3g	ご飯 かき揚げ 白菜のポン酢和え 味噌汁	ウインナー かつお節 味噌	玉ねぎ 人参 インゲン 白菜・ねぎ	米・さつまいも・天ぷら粉 塩・植物油 しょうゆ・上白糖 ポン酢・おつゆ麩
5	水	394kcal 13.1g 4.5g 1.7g	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め さつまいもの煮物 すまし汁	豚肉 チキンスープ 味噌 赤だし・だし	キャベツ 人参 玉ねぎ みつば	米・上白糖 ごま油・みりん・酒 なたね油・さつまいも しょうゆ・花麩・塩
6	木	519kcal 23.3g 14.5g 2.2g	菜飯 おでん 味噌汁 みかん	鶏肉 厚揚げ ごぼう天 味噌	菜めしの素 大根・人参 玉ねぎ・わかめ みかん	米・じゃが芋 こんにやく しょうゆ みりん
7	金		遠足			
10	月	357kcal 15.7g 4.8g 1.3g	ご飯 豚のごまだれ焼き 切干大根と青菜の和え物 味噌汁	豚肉 味噌	玉ねぎ・インゲン 人参・切干大根 ほうれん草 わかめ	米・しょうゆ みりん・酒 ごま・なたね油 上白糖・おつゆ麩
11	火	410kcal 18.0g 10.3g 1.5g	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 白菜ごま味噌和え かき玉汁	ホキ だし 味噌 鶏卵	青のり・白菜 しめじ 人参 みつば	米・天ぷら粉 植物油・ごま しょうゆ 上白糖・塩
12	水	386kcal 15.9g 9.0g 2.1g	ご飯 鶏つくね ひじき豆 すまし汁	鶏ミンチ・木綿豆腐 鶏卵・味噌 さつまいも揚げ・大豆 湯菜・だし	玉ねぎ・人参 しょうが・ひじき インゲン・玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ 片栗粉・なたね油 上白糖 みりん・塩
13	木	372kcal 15.6g 7.8g 1.7g	ご飯 牛肉の野菜炒め ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	揚げ・味噌 牛肉・チキンスープ ちくわ かつお節	玉ねぎ・わかめ しょうが・人参 キャベツ・ねぎ ブロッコリー	米・しょうゆ 上白糖 ごま油 なたね油・塩
14	金	221kcal 11.6g 4.8g・3.5g	《お餅揚ぎ》 お雑煮(白味噌ベース) 酢れんこん 黒豆・田作り	鶏肉 だし 白味噌 黒豆・いりこ	白菜 人参 大根 レンコン	里芋・しょうゆ 上白糖 みりん・酢 ごま・塩

日	曜日	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	昼食	材料名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
17	月	357kcal 16.4g 4.1g 1.8g	《お誕生日会》 ご飯/すき焼き煮 ブロッコリーとじゃこの酢の物 味噌汁	牛肉 木綿豆腐 ちりめんじゃこ 味噌	玉ねぎ・白菜 人参・ねぎ ブロッコリー なめこ	米・なたね油 しょうゆ 上白糖・酒 みりん・酢
18	火	404kcal 19.2g 10.4g 1.0g	ご飯 鯖の塩焼き 青梗菜とえのきの和え物 味噌汁/りんご	さば 厚揚げ 味噌	小松菜・人参 えのき・玉ねぎ ねぎ りんご	米・塩 なたね油 しょうゆ 上白糖
19	水	512kcal 16.3g 21.5g 1.5g	《クリスマス会》 ご飯 ご飯/鶏の唐揚げ ツリーサラダ 野菜スープ	鶏肉 ウインナー コンソメ	しょうが・人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ	米・しょうゆ みりん・片栗粉 植物油・じゃが芋 マヨネーズ・塩
20	木	524kcal 12.5g 16.4g 2.6g	大豆カレーライス 大根のあつさり和え ヨーグルト	大豆 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 大根	米・じゃが芋 カレールー なたね油・上白糖 和風ドレッシング
21	金		終業式			



★冬野菜を美味しく食べよう★



冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、風邪のひきやすい季節です。旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう。

大根



ビタミンCが多く、消化酵素を含み、腸の働きを整える作用があります。歯に近い首の部分は甘みが強くやや固めなので、おろしやサラダにオススメです。おろすとビタミンCが減少するので、酢を加えると良いでしょう。柔らかい中央部分はおでんや風呂吹きなどの煮物向き。先端部分は辛さを活かして、薬味的に使いましょう。

白菜



味にくせがないので、さまざまな料理で楽しむことが出来ます。ビタミンCが豊富なので風邪予防や疲労回復に役立ちます。白菜を煮込むことによって消化も良くなります。

れんこん



食物繊維が豊富で、ビタミンC・鉄分が多く、煮物や天ぷら、酢の物などの和風料理には欠かせません。

ブロッコリー



ビタミンCが非常に豊富です。その他鉄分も多く含まれています。つぼみより茎の方が栄養価が高いので、炒め物やサラダ、スープなどに利用してみましょう。



~冬至とかぼちゃ~
冬至は、昼の長さが一番短い日です。昔から、この日にかぼちゃを食べると、かぜをひかないと言われていました。今年12月22日が冬至です。

