

曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギーたんぱく質 kcal/g	延長補食
				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		
月	10	ゆかりごはん ぶり大根 お浸し みそ汁(玉葱・油揚げ) 果物	牛乳 シュガートースト	米、砂糖、食パン マーガリン	ぶり、油揚げ、味噌 牛乳	大根、生姜、キャベツ 小松菜、人参、玉葱、果物	520 kcal 20.2 g	カレー風味ごはん みそ汁
火	11 25	肉味噌スパゲティー マセドアンサラダ スープ(豆腐・万能葱) 果物	牛乳 米粉のきなこケーキ	スパゲティー、油、砂糖 片栗粉、じゃがいも、米粉	豚挽肉、味噌、豆腐 牛乳、きな粉 豆乳(成分無調整)	玉葱、人参、もやし、胡瓜 万能葱、果物	558 kcal 15.5 g	焼き芋 みそ汁
水	12 26	ごはん 魚のポテト焼き 煮物 みそ汁(白菜・小松菜) 果物	牛乳 オレンジトースト	米、マヨネーズ 乾燥マッシュポテト 油、さといも、砂糖、食パン	魚(生鮭)、味噌、牛乳 卵	パセリ、ごぼう、人参 さやいんげん、白菜 小松菜、果物 100%オレンジジュース	556 kcal 21.2 g	こまつなごはん みそ汁
木	13 27	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 ごま和え みそ汁(大根・水菜) 果物	きつねうどん	米、油、砂糖、片栗粉 白ごま、乾麺	鶏肉、味噌、油揚げ	生姜、長葱、白菜 ほうれん草、人参、大根 水菜、果物、小松菜	499 kcal 17.9 g	茶飯おにぎり みそ汁
金	14 28	チキンライス コーン入りサラダ スープ(もやし・チンゲン菜) 果物	牛乳 根菜みそ炒めご飯	米、バター、油、砂糖 ごま油	鶏肉、牛乳、豚挽肉 味噌	玉葱、グリーンピース キャベツ、人参 ホールコーン缶、もやし チンゲン菜、果物 にんにく、れんこん、ごぼう さやいんげん	530 kcal 15.8 g	カップケーキ スープ
土	1 15	煮込みうどん パンブキンサラダ 果物	牛乳 フレークバー	乾麺、油、片栗粉 マヨネーズ、バター マシュマロ コーンフレーク	豚肉、牛乳	大根、小松菜、長葱 かぼちゃ、胡瓜、人参 果物	520 kcal 14.0 g	牛乳 菓子
月	3 17	チキンカレー 甘酢和え スープ(水菜・麩) 果物	じゃこおやき	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、麩	鶏肉、削り節 ちりめんじゃこ とろけるチーズ あおりのり	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 キャベツ、水菜、果物	550 kcal 13.2 g	ちゃんぽんめん
火	4 18	ごはん 豆腐とれんこんのつくね 五目煮豆 みそ汁(白菜・わかめ) 果物	チャーハン	米、パン粉、砂糖、片栗粉 油	鶏挽肉、味噌、豆腐 大豆、わかめ、味噌 ツナ缶	れんこん、長葱、人参 ごぼう、こんにゃく さやいんげん、白菜、果物 玉葱、グリーンピース	513 kcal 17.3 g	じゃがおかか みそ汁
水	5 19	ごはん 魚のケチャップ炒め煮 サラダ みそ汁(かぶ・かぶの葉) 果物	牛乳 野菜ロール	米、片栗粉、油、砂糖 テーブルロール マーガリン	魚(かじき)、味噌 牛乳、豚挽肉	生姜、にんにく、玉葱 人参、ピーマン、大根 キャベツ、かぶ、かぶの葉 果物、小松菜	560 kcal 19.9 g	わかめおにぎり みそ汁
木	6 20	ごはん 野菜入り卵焼き 大根の鶏そぼろ煮 みそ汁(さつま芋・小松菜) 果物	ひじきおにぎり	米、油、砂糖、片栗粉 さつま芋	卵、鶏挽肉、味噌 ひじき、のり	玉葱、人参、大根、生姜 小松菜、果物	507 kcal 15.5 g	さつま芋ケーキ スープ
金	7 21	胚芽パン ロールキャベツ スープ(かぼちゃ・パセリ) 果物	牛乳 ソフトクッキー	胚芽パン、マーガリン 片栗粉、パン粉 スパゲティー、薄力粉 砂糖	豚挽肉、牛乳、卵	キャベツ、玉葱 ブロッコリー、人参 かぼちゃ、パセリ、果物	501 kcal 18.7 g	炊き込みごはん みそ汁
土	8 22	高野豆腐のそぼろごはん 野菜炒め みそ汁(もやし・長葱)	牛乳 果物 菓子	米、油、砂糖	鶏挽肉、高野豆腐 豚肉、味噌、牛乳	人参、玉葱、キャベツ もやし、長葱、果物	496 kcal 15.4 g	牛乳 菓子

- ★行事その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★乳児は午前のおやつとして牛乳と菓子がつきます。
- ★12月提供予定の果物～みかん・りんご
(入荷状況により変わります)
- ★毎食(昼・おやつ・延長補食)、麦茶がつきます。



今年の冬至は12月22日(土)です。

今年も、早いもので、「師走」に入ります。慌たしくなりますが、健康に留意して新しい年を迎えたいですね。給食では、21日(金)のスープの具をかぼちゃにしました。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。手洗い、うがいの習慣も続けて、元気に新年を迎えましょう!



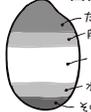
区立保育園給食における給与栄養目標量

	乳 児		幼 児		延長補食(幼児)	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
給与目標	462kcal	15.0g	549kcal	17.8g	89kcal	2.2g
今月の平均	481kcal	15.8g	525 kcal	16.8g	103kcal	2.4g

☆ お米をおいしく食べよう ☆



お米を中心として、主菜と副菜をそろえる食事は日本ならではの。給食でも週3~4回献立を提供しています。白飯は和・洋・中何のおかずでも合います♪「米離れ」が進む今、お米について知り、おいしく食べていきたいですね。



＜お米の良い点を再確認！＞

お米は炭水化物を主栄養素とした効率のよいエネルギー源です。良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維も含まれています。

＜お米の保管方法＞

お米は、常温で保存ができますが、高温になると品質が低下してしまいます。ご飯をおいしく食べるには、5月から新米がでる時期までは、冷蔵庫で保管がおすすめです。

＜残ったご飯もおいしく！＞

炊き上がったご飯が残ってしまった時には、長時間「保温」をすると、ご飯の水分量が低下して味が落ちてしまいます。残ったら、ラップで小分けにして冷凍庫へ。食べる時は電子レンジで解冻を。

