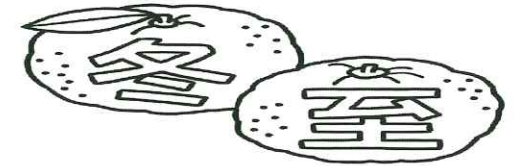


# 令和4年12月のこんだてひょう

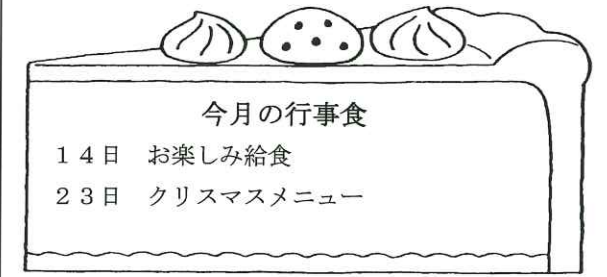
狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ (1~2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料			上段より 熱量(kcal) たんぱく(g)	
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	脂質(g)	塩分(g)
月	12	乳酸飲料 菓子	ご飯 さばの塩焼き かぶのくず煮 具沢山みそ汁 果物	牛乳 ★まんまるトナツ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 油 粉糖	さば 鶏肉 牛乳 卵	かぶ かぶ葉 人参 ごぼう 長ねぎ バナナ	61.4	62.3
	22.0							22.8	
火	13	牛乳 果物	中華風あんかけ焼きそば 大根サラダ かに玉スープ	牛乳 ★オープントースト	中華めん 油 砂糖 片栗粉 グラニュー糖 食パン マヨネーズ	焼き豚 しらす 卵 かにかま 牛乳 ウィンナー	玉ねぎ 人参 もやし ビーマン 干ししいたけ 大根 きゅうり チンゲン菜 コーン(缶) クリンピース	54.4	57.9
	27							21.8	23.0
水	14	ヨーグルト	【お楽しみ給食】かぼちゃクリームパゲティ ミモザ風サラダ 三色野菜コンソメスープ 果物	麦茶 ★ブルーベリージャム とチーズのマフィン	スパゲティ マーガリン ごま油 砂糖 小麦粉 バター ブルーベリージャム	ベーコン 牛乳 卵 生クリーム クリームチーズ	玉ねぎ しめじ かぼちゃ ブロッコリー きゅうり 人参 チンゲン菜 長ねぎ みかん	59.4	62.4
	28	ヨーグルト	年越しかき揚げそば (0・1・2歳児は、かきあげうどん) かぼちゃの甘辛煮 果物	牛乳 菓子	そば 小麦粉 油 砂糖	鶏肉 なたと 桜えび 卵 牛乳	長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 かぼちゃ みかん	55.1	57.7
木	1	牛乳 果物	バターロール メンチカツ サウザンドレッシングサラダ はんぺんスープ	麦茶 ★サツマ芋とベーコン の炊き込みご飯	バターロール パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 米 さつま芋 バター 黒ごま	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 はんぺん ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン(缶) 長ねぎ チンゲン菜 葉ねぎ	58.2	64.0
	15							22.5	23.8
金	2	ぶどう果汁 菓子	ご飯 鶏肉の生姜焼きと野菜炒め もやしのさっぱり和え 白菜と大根のみそ汁 果物	牛乳 ★マブルクッキー	米 油 砂糖 ごま油 バター グラニュー糖 小麦粉	鶏肉 牛乳 卵	しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし きゅうり 水菜 白菜 大根 りんご	57.5	60.9
	16							21.5	16.1
土	3	牛乳 菓子	ごまみそうどん 大根の煮つけと蒸しかぼちゃ 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	ゆでうどん 油 砂糖 あんパン	豚肉 牛乳	ほうれん草 人参 玉ねぎ 大根 かぼちゃ	54.5	55.3
	17							20.6	16.3
月	5	牛乳 果物	ご飯 ししゃもの南蛮漬け 白菜と人参のごま和え 大根と生揚げのみそ汁	牛乳 ★お好み焼き	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 長芋 マヨネーズ	ししゃも 生揚げ 牛乳 卵 ベーコン 削り節	しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 人参 大根 キャベツ 青のり	56.8	62.2
	19							20.8	18.1
火	6	乳酸飲料 菓子	かざり肉うどん 肉豆腐 果物	牛乳 ★ほねっこ 包み揚げ	ゆでうどん 油 砂糖 ぎょうざの皮 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 かまぼこ 豚肉 豆腐 牛乳 しらす 桜えび	長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 りんご	62.1	60.4
	20							24.1	21.6
水	7	ヨーグルト	卵チャーハン 水菜ともやしの中華サラダ ワンタン風スープ 果物	牛乳 ★ソーゼンまん	米 油 ごま油 砂糖 ワンタンの皮 小麦粉	鶏ひき肉 卵 牛乳 豚ひき肉 ウィンナー	玉ねぎ 人参 ビーマン 水菜 しょうが 白菜 葉ねぎ バナナ	57.0	59.2
	21							20.5	18.4
木	8	牛乳 果物	マカロンパティといちごジャムパティ 四角いキノコが玉ねぎソースかけ かぼちゃのサラダ 洋風スープ	麦茶 ★スパゲティボリタ	食パン マーガリン パン粉 いちごジャム バター 油 マヨネーズ スパゲティ	鶏ひき肉 牛乳 卵 豚肉 粉チーズ	玉ねぎ しいたけ かぼちゃ きゅうり コーン(缶) キャベツ 長ねぎ 人参 ビーマン	49.3	55.3
	22							21.7	20.2
金	9	りんご果汁 菓子	ご飯 味噌カツ ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまし汁 果物	牛乳 ★簡単ハンケキ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	豚肉 卵 削り節 豆腐 牛乳	キャベツ ほうれん草 人参 もやし 長ねぎ みかん パイナップル(缶)	61.4	66.0
	23							22.8	16.5
土	10	牛乳 菓子	豚肉入りしょう油ラーメン フレンチサラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	中華めん 油 クリームパン	ウィンナー 鶏肉 ベーコン 卵 牛乳 ホイップクリーム	人参 のり しょうが にんにく キャベツ コーン(缶) 玉ねぎ みかん いちご	65.9	69.2
	24							22.6	21.3
	10	牛乳 菓子	豚肉入りしょう油ラーメン フレンチサラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	中華めん 油 クリームパン	豚肉 なたと 牛乳	ほうれん草 長ねぎ 人参 キャベツ きゅうり みかん(缶)	58.0	59.8
	24							23.3	18.0
								3.3	4.0



12月22日は冬至です。一年の中で日が出ている時間が最も短く、夜の時間が長い日で、冬至にかぼちゃを食べて柚子湯に入るのはよく聞く習慣です。冬至にかぼちゃを食べるのは、風邪をひかないようにや、金運を祈願する意味があるようです。

かぼちゃは、体内でビタミンAに変わるβカロテンを豊富に含み、このビタミンAの働きによって、粘膜や皮膚の抵抗力を高めるため、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。



今月の行事食				
14日	お楽しみ給食			
23日	クリスマスメニュー			

給食の平均値	熱量(kcal)	たん白(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳未満児	569	21.8	18.7	2.2
3歳以上児	598	24.0	19.7	2.6

※都合により献立を変更する場合があります。  
※ ★印は手作りおやつです。