

かぬき保育園

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料（屋食と午後おやつ）			おしらせ
				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	
19	金	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ 味噌汁	りんごの気持ち 牛乳	じゃがいも、米、 ホットケーキ粉、 砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、 卵、かにかまぼ こ、米みそ	きゅうり、りんご、に んじん、にら、生わか め	
20	土	中華丼 チーズ わかめスープ バナナ	かし 牛乳	米、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、チー ズ、かまぼこ	バナナ、はくさい、し めじ、にんじん、いん げん、生わかめ、葉ね ぎ	
22	月	ごはん かじきのケチャップ和え かぼちゃの甘煮 さつまい	バナナサンド 牛乳	米、さつまいも、 食パン、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、かじき、鶏 もも肉、ホイップ クリーム、米み そ、油揚げ	かぼちゃ、はくさい、 バナナ、ねぎ	冬至 
23	火	卵サンド チーズサラダ ミネストローネ ブルーベリーデザート	ツナカレーおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃ がいも、マヨネー ズ、マカロニ・ス パゲティ、砂糖	牛乳、卵、チー ズ、ベーコン、ツ ナ油漬缶	きゅうり、にんじん、 トマト	
24	水	 リクエストこんだて 					
25	木	小松菜のやさそば のりしおポテト くだものゼリー	スコーン 牛乳	じゃがいも、焼き そばめん、小麦 粉、油、バター、 砂糖	牛乳、生クリー ム、豚肉、かつお 節	ごまつな、いちごジャ ム、にんじん、あおの り	
26	金	タコライス シルバーサラダ ABCスープ みかん	しっとりブレインケーキ 幼：せんべい 牛乳	米、マヨネーズ、 はるさめ、マカロ ニ	豚ひき肉、ハム、 チーズ、ベーコ ン、牛乳	みかん、たまねぎ、ト マト、きゅうり、にん じん、レタス、コーン 缶	
27	土	他人丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし 牛乳	米、砂糖	牛乳、豚肉、卵、 絹ごし豆腐、チー ズ、かまぼこ、米 みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、も やし、にんじん	
29	月	カレーライス くだものゼリー	かし ジュース	米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、 野菜ジュース	
30	火	休園					
31	水	大晦日  休園 らいねんも げんきに と うえんして きてね					
※仕入れの都合上献立が変更される場合があります ※市販のものにつきましては材料に記載されません  たくさんたべて たくさんあそんで おおきくなあれ♪ ユズとカボチャ 冬至の日はユズ湯に入って温まり、カボチャを食べ て無病息災を願います。ユズにはビタミンCが豊 富に含まれていて、食べるとかぜをひきにくなり、 血行促進や鎮痛作用があります。カボチャはビタミ ンEやβカロチンが豊富で老化防止や免疫力を強化し ます。 昔は、野菜が少なくなる冬の時期に栄養を とるために夏に収穫したカボチャを 冬まで 取っておいて食べたそうです。 							
1 か月の平均栄養量 （乳児・おやつ含む）		エネルギー	483 kcal	鉄	1.9 mg		
		たんばく質	17.8 g	カルシウム	257 mg		
		脂質	17.2 g	ビタミンC	22 mg		
		塩分	1.6 g	食物繊維	3.9 g		
1 か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）		エネルギー	519 kcal	鉄	2 mg		
		たんばく質	18.5 g	カルシウム	179 mg		
		脂質	17.8 g	ビタミンC	25 mg		
		塩分	1.9 g	食物繊維	4.8 g		