

12月 今月のこんだて

かめき保育園

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	
1	月	ごはん 鯖の西京焼き 根菜と豚肉の甘辛煮 すまし汁	豆腐ドーナツ 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、さくら、木綿豆腐、豚肉、卵、白はんぺん、米みそ	れんこん、ごぼう、こまつな、にんじん	
2	火	冬のカレーライス コーンスロー りんご	ツナ塩昆布おにぎり 麦茶	米、じゃがいも、マヨネーズ	豚ひき肉、ツナ油漬缶	りんご、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、カリフラワー、コーン（冷凍）、きゅうり、塩こんぶ、あおのり	
3	水	ごはん スタミナ焼肉 大豆入りひじき 味噌汁	バナナポート 牛乳	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、だいず水煮缶詰、米みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、なめこ、にんじん、ひじき、りんご、葉ねぎ、にんにく、しょうが	
4	木	けんちんうどん さつまいも、 みかん	チーズサンド 牛乳	ゆでうどん、食パン、さつまいも、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、スライスチーズ	みかん、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、あおのり	
5	金	ごはん 五目炒り豆腐 塩おなか和え 豚汁	ふかしいも 牛乳	さつまいも、米	牛乳、木綿豆腐、豚肉、卵、なると、米みそ、かつお節	はくさい、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、ごぼう、葉ねぎ、干しいたけ	
6	土	鶏丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし 牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、チーズ、米みそ、油揚げ	たまねぎ、もやし、にんじん、焼きのり、バナナ	
8	月	ごはん 焼き魚 甘辛こふきいも しらすいり酢の物	おひもクッキー 牛乳	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、無塩バター、さつまいも、バター、黒ごま	牛乳、鮭（塩）、豚肉、しらす干し	きゅうり、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、生わかめ、ごぼう	
9	火	かぼちゃサンド 鶏肉のレモンあえ ポトフ ヨーグルト	混ぜご飯おにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、バター、マヨネーズ	鶏むね肉、魚肉ソーセージ、生クリーム	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、しいたけ、レモン果汁	クッキング
10	水	ごはん レバーかりんとう ポパイサラダ スープ	ごへいもち 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、マヨネーズ、ごま	牛乳、豚レバー、チーズ	ほうれんそう、りんご、コーン（冷凍）、生わかめ	
11	木	ナポリタン さつまいも オレンジデザート	じゃこトースト 牛乳	さつまいも、マカロニ・スパゲティ、食パン、マヨネーズ、黒ごま	牛乳、ベーコン、しらす干し、粉チーズ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン	
12	金	ごはん インド煮 ほうれん草と油揚げのお浸し 味噌汁	レモンパウンドケーキ 牛乳	米、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、グラニュー糖、粉糖、砂糖	牛乳、豚肉、さつまいも、うずら卵、卵、米みそ、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、生わかめ、レモン果汁	
13	土	イチゴジャムサンド チーズ 牛乳 バナナ	かし ジュース	生活発表会			
15	月	ごはん 鯖の味噌煮 里芋のにっころがし すまし汁	あずきワッフル 幼：せんべい 牛乳	さといも、米、砂糖	牛乳、さば、かにかまぼこ、米みそ	ほうれんそう	
16	火	ごはん 肉じゃがコロッケ 切干大根煮 味噌汁	ゆかりおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、砂糖、油、ごま	豚ひき肉、油揚げ、卵、米みそ	かぶ、にんじん、かぶ・葉、切り干しだいこん、しいたけ、干ししいたけ	
17	水	ハヤシライス かぼちゃのサラダ ヨーグルト	しっとりいちごケーキ 幼：せんべい 牛乳	米、マヨネーズ	牛乳、豚肉、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン（冷凍）	
18	木	鮭ごはん ハンバーグ チーズ ポテトサラダ	クリスマスケーキ 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、バター、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鮭、チーズ、ハム、卵	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン（冷凍）、ブロックリー	クッキング

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 さつま汁	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	小松菜のやきそば のりしおポテト くだものセリー	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	しっとりプレーンケーキ 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 くだものセリー	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					

※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



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
	たんぱく質	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
	たんぱく質	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