



2024年12月松風幼稚園予定献立表

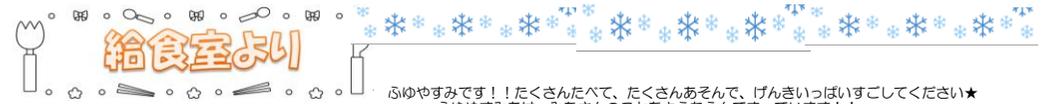


日	ち	曜日	昼食	材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
2	月	ご飯 豚二郎玉 キャベツサラダ 小松菜と豆腐の味噌汁/白湯缶	米 砂糖・ごま油 油・ごま	豚肉・卵 豆腐 味噌	にら・生姜 キャベツ・きゅうり 人参・小松菜 白湯缶	362	15.0	8.1	103	0.8	
3	火	ご飯 バーベキューチキン 茎わかめのきんぴら 白菜と玉ねぎの味噌汁/りんごヨーグルト	米 砂糖 油 砂糖	鶏肉 茎わかめ・豚肉 味噌 ヨーグルト	ごぼう・人参 白菜 玉ねぎ りんご缶	440	18.8	13.9	120	1.0	
4	水	麦ご飯 干草焼き ブロッコリーとひじき炒め なめこの味噌汁/チーズ	米・押麦 油・砂糖 マーガリン	卵・鶏肉 ひじき・ベーコン 味噌	玉ねぎ・人参・しめじ 白滝・ブロッコリー なめこ・小ねぎ	404	16.9	14.1	203	1.2	
5	木	ご飯 鯉のかば焼き 小松菜ともやしのお浸し わかめと豆腐の味噌汁/ゼリー	米 小麦粉・油 砂糖 ゼリー	鯉 かつお節・わかめ 豆腐・味噌	生姜・小松菜 もやし 人参	326	13.6	5.7	101	1.0	
6	金	ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ チンゲン菜と油揚げのスープ/白湯缶	米 片栗粉 油・砂糖・春雨	豚肉 油揚げ	竹の子・ピーマン・パプリカ 生姜・きゅうり・人参 チンゲン菜 白湯缶	424	15.6	10.3	102	1.3	
9	月	カレーライス ハムサラダ 豆苗と厚揚げのスープ チーズ	米・押麦 じゃが芋・油 カレールウ 砂糖・油	豚肉 ハム 厚揚げ チーズ	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参 白菜・きゅうり 豆苗	426	16.2	12.9	225	2.2	
10	火	ご飯 厚揚げ入り肉豆腐 磯香和え きのこの味噌汁/ひよこゼリー	米 砂糖 砂糖 ひよこゼリー	豚肉 厚揚げ・豚肉 海苔 味噌	人参・玉ねぎ もやし・小松菜 しめじ・えのき	392	14.9	7.2	190	0.9	
11	水	味噌ラーメン ツナサラダ 粉ふき芋 カップヨーグルト	中華麺 ごま油・油 砂糖 じゃが芋	豚肉 味噌 ツナ カップヨーグルト	ほうれん草・玉ねぎ コン・キャベツ・きゅうり 人参 パセリ	347	17.9	7.5	156	1.4	
12	木	ご飯 豚肉のブルコギ風 キャベツのサラダ 小松菜と高野豆腐のすまし汁/黄湯缶	米 春雨・砂糖・片栗粉 ごま油 マヨネーズ	豚肉 味噌 ハム 高野豆腐	生姜・にら・玉ねぎ パプリカ キャベツ・きゅうり・人参 小松菜・黄湯缶	401	16.2	9.8	101	0.8	
13	金	ご飯 松風焼き 三色お浸し 油揚げと大根のすまし汁/オレンジ	米 油・パン粉・砂糖 ごま	豚肉・鶏肉 味噌 豆腐 油揚げ	玉ねぎ もやし・人参 ほうれん草・玉ねぎ 大根・オレンジ	402	16.0	11.8	106	0.8	
16	月	ご飯 鶏肉のごまがし焼き すき昆布煮 小松菜と玉ねぎの味噌汁/ゼリー	米 ごま 砂糖 ゼリー	鶏肉 刻み昆布・高野豆腐 味噌	人参・いんげん 小松菜 玉ねぎ	396	17.1	10.5	101	1.1	
17	火	人参ご飯 豆腐ミートローフ コーンサラダ じゃが芋とブロッコリーのスープ/ココアケーキ	米 パン粉・片栗粉 砂糖・油・じゃが芋	鶏肉 豆腐 味噌	人参・玉ねぎ・パプリカ ピーマン・コン・キャベツ きゅうり・ブロッコリー	561	15.0	16.8	105	1.5	

日	ち	曜日	昼食	材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
18	水	ご飯 柳川風 チンゲン菜のナムル しめじとえのきの味噌汁/チーズ	米 砂糖・ごま油 ごま	卵 豚肉 味噌 チーズ	ごぼう・玉ねぎ チンゲン菜・もやし・人参 しめじ・えのき	379	17.6	9.7	205	1.4	
19	木	ご飯 鶏の竜田揚げ なめ草和え なすときの味噌汁/みかんヨーグルト	米 片栗粉 油・麩 砂糖	鶏肉 味噌 ヨーグルト	生姜・小松菜 玉ねぎ・人参 なめ草・なす みかん缶	436	17.6	13.1	122	0.8	
20	金	冬至 ぼうとう風うどん 切干大根の胡麻和え きのこいり人参しりしり バナナ	うどん ごま・砂糖 砂糖・油	豚肉 味噌 ツナ	かぼちゃ・玉ねぎ しめじ・小ねぎ 切り干し大根・小松菜・もやし 人参・しめじ・バナナ	335	12.5	7.3	124	1.3	

給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	402	16.1	10.6	138	1.2



ふゆやすみです!! たくさんたべて、たくさんあそんで、げんきいっぱいすごしてください★
ふゆやすみあけ、みなさんのことをようちえんでまっています!!

いただきます「ごちそうさま」の意味を知ろう!

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、どんな意味があるのでしょうか?*

大切なものを「頂く」「戴く」

「いただきます!」は、「食べる」や「もらう」の言い換え言葉です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」といふあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物をいただくことに伴って、命をいただくことへの感謝の気持ちも込められています。

「命」をいただく

私たちがいただく食べ物はすべてをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」といふあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物をいただくことに伴って、命をいただくことへの感謝の気持ちも込められています。

「命」の働きに「ごちそうさま」

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」といふあいさつには、食事を済ませて食べたことへの感謝の気持ちを込めて、食事を済ませたことへの感謝の気持ちを込めて、「ごちそうさま」といふあいさつを言います。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために役立ちます。そして体力をつけ、体の抵抗力も高める必要があります。冬にはおいしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう! (ビタミンA・C)

- にんじん、ほうれん草、ねぎ、だいこん、かぼちゃ、はくさい
- ブロッコリー、れんこん、さつまいも、みかん、いちご

体を強くしよう! (たんぱく質)

- 魚、卵、肉、大豆製品

体を温めよう! (脂質)

- 油(揚げ物)、バター

※でも、とりすぎには気をつけてね!



*材料購入の関係上、多少の変更はご了承願います。
 *献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。
 *幼稚園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試しください。