



# 献立表



げつようび 1日					かようび 2日					すいようび 3日					もくようび 4日					きんようび 5日				
ミートスパゲッティ コンソメジャーマンポテト グレープゼリー					ごはん シャリアピンソースチキン (ブロッコリー・人参) れんこんの金平 みそ汁					ごはん たらのカレー揚げ (小松菜のお浸し) ひじきのマヨサラダ みそ汁					コッペパン 焼きそば 花野菜のサラダ 牛乳					ごはん 鶏肉のごま味噌焼き (がんもどき・人参) 青梗菜とツナの和え物 すまし汁				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
369 kcal	12.2 g	8.1 g	60.9 g	1.1 g	435 kcal	15.8 g	10.5 g	68.0 g	3.2 g	364 kcal	11.0 g	7.5 g	64.1 g	2.4 g	530 kcal	17.6 g	20.1 g	68.5 g	1.7 g	423 kcal	17.0 g	13.2 g	59.6 g	2.0 g
8日					9日					10日					11日					12日				
鶏そぼろ丼 マロニーのさっぱり和え みそ汁					ごはん 回鍋肉 ツナじゃが みそ汁					和風パスタ ごぼうのおかかマヨ和え みかん缶 					世界メニュー ロールパン スウェーデン風ミートボール (ポテト・人参) キャベツのレモンマリネ 洋風スープ					カレー マカロニサラダ 牛乳 				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
460 kcal	16.3 g	10.4 g	69.7 g	2.7 g	350 kcal	12.3 g	4.0 g	65.5 g	2.0 g	326 kcal	9.9 g	8.8 g	50.5 g	1.5 g	377 kcal	10.8 g	15.1 g	45.6 g	2.8 g	549 kcal	17.1 g	16.4 g	78.8 g	1.4 g
15日					16日					17日					18日					19日				
ごはん 照り焼きチキン (キャベツのゆかり和え) 高野豆腐の含め煮 みそ汁					ごはん 手ごねハンバーグ (ブロッコリー・人参) かぼちゃとチーズのサラダ みそ汁					ごはん さばのみぞれ煮 (白菜のお浸し) 切り干し大根のごま和え みそ汁					コッペパン チキンソテートマトソース (ブロッコリー) 枝豆とマカロニのソテー 洋風スープ					中華丼 三色ナムル 牛乳				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
407 kcal	17.4 g	10.9 g	60.2 g	2.2 g	462 kcal	15.9 g	12.6 g	71.9 g	2.3 g	428 kcal	12.0 g	10.4 g	70.7 g	2.7 g	404 kcal	16.9 g	21.1 g	33.8 g	1.6 g	473 kcal	17.7 g	11.5 g	70.5 g	0.9 g
22日					23日					24日					今月の世界メニューはスウェーデンです！  スウェーデン語でのおはようは God morgon(グッドモロン)  									
ごはん 豚の生姜焼き かぼちゃの煮物 すまし汁					クリスマス メニュー ロールパン クリームシチュー ブロッコリーのマリネ クリスマスカップケーキ 																			
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量										
382 kcal	13.6 g	6.0 g	69.5 g	2.1 g	450 kcal	14.4 g	15.8 g	58.6 g	2.4 g															
旬の野菜は大根です！ 					  																			

# 12月 給食だよ!

昼が短く、夜が長くなった分、1日が短く感じられる年の暮れを迎えました。12月はクリスマスに大晦日、そしてお正月と楽しい行事が続きます。風邪などで体調を崩すことがないように、手洗い・うがいをしっかり行い、元気に新年を迎えましょう!

## 今月の旬の食材は…

### 大根 「radish」(ラディッシュ)

大根は最古の野菜であり、和食の代表的な食材の1つとして親しまれています。

大根には、葉の部分も含めるとβカロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムなどが豊富に含まれています。特にβカロテンは、免疫力を高める効果が期待されます。そしてビタミンCは、コラーゲンの生成を促したり、メラニン色素の沈着を防ぐ効果が期待されます。また、大根には消化を助ける酵素も含まれているため食物の消化吸収をよくし、胃腸の働きをサポートする働きも期待されます。

## ～給食レシピ紹介～

### ツナじゃが

#### ●材料(幼児1人分)

- ・じゃがいも…30g
- ・たまねぎ…8g
- ・ツナ…5g
- ・サラダ油…0.5g
- ・水…20g
- ☆濃口醤油…1g
- ☆砂糖…1g
- ☆みりん…0.5g

#### ●作り方

- ①じゃがいもは1口大、玉ねぎは薄切りにカットします。
- ②中火に熱した鍋にサラダ油をひき、①を入れ全体に油がなじむまで炒めます。
- ③中火のままツナ、水、☆を入れて混ぜ、ひと煮立ちしたら落とし蓋をし、じゃがいもがやわらかくなるまで10分程度煮て完成です。

## 「今月の世界メニュー」

12月11日にご提供



スウェーデン

・スウェディッシュ・ミートボール

### ・スウェディッシュ・ミートボール

世界各国にミートボール料理は数多くありますが、スウェーデンではクリームソースとリンゴベリージャムをつけて食べるのが特徴です。

また、付け合わせにはジャガイモのほか、キュウリのピクルスを添えることがあります。ソースのベースが生クリームで味が濃いので、ピクルスがあると良い箸休めになります。

