



# 12月の献立表

八戸学院第二しののめ幼稚園



日 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価					
		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	調味料	エネルギー	430 kcal	たんぱく質	17.0 g	脂質	14.1 g
01 ～ 月 ～	ごはん 牛乳 豚肉の源たれ炒め キャベツとオクラの和え物 じやが芋のみそ汁	米、じやが芋、油 牛乳、豚肉、白みそ	オクラ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ごぼう、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、めんつゆ	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.1 g カルシウム 162 mg						
02 ～ 火 ～	ハンバーガー コロコロサラダ バナナ 牛乳	バーガーパン、じやが芋、フレンチドレッシング 牛乳、ハンバーグ	バナナ、きゅうり、にんじん、コーン	トマトソース							
03 ～ 水 ～	ごはん 小魚 豆腐の中華煮 里芋のごまよごし ワンタンスープ	米、さといも、ワントンの皮、すりごま、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚肉、豚ひき肉、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、チングン菜、もやし、たけのこ(ゆで)、しめじ、キャベツ、万能ねぎ、しょうが	エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.1 g カルシウム 201 mg						
04 ～ 木 ～	ちゃんぽんめん れんこんのはさみ揚げ きゅうりの中華和え ヨーグルト	ゆで中華めん、油、パン粉、ごま油	ヨーグルト、牛乳、鶏ひき肉、豚肉、鶏ささみ、かまぼこ、卵	きゅうり、れんこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	エネルギー 371 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.8 g カルシウム 171 mg						
05 ～ 金 ～	親子丼 牛乳 いんげんの梅マヨ和え 白菜のみそ汁 キウイフルーツ	米、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、白みそ	いんげん、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、はくさい、きゅうり、まいたけ、うめ干し	エネルギー 401 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 9.9 g カルシウム 167 mg						
08 ～ 月 ～											
09 ～ 火 ～	ごはん 小魚 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え 麸のみそ汁	米、砂糖、焼ふ、油、ごま	牛肉、焼き豆腐、かまぼこ、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きぬさや、えのきたけ、万能ねぎ	エネルギー 380 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.1 g カルシウム 184 mg						
10 ～ 水 ～	ごはん オレンジ マスの和風ニエル 小松菜のお浸し 五目みそ汁	米、さつまいも、小麦粉	牛乳、マス、生揚げ、白みそ、バター	こまつな、オレンジ、にんじん、もやし、だいこん、ねぎ	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.0 g カルシウム 226 mg						
11 ～ 木 ～	ごはん ふりかけ さばの塩焼き おでん風煮物 なめこのみそ汁	米、板こんにゃく	牛乳、さば、さつま揚げ、ちくわ、白みそ	みかん、だいこん、なめこ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 12.2 g カルシウム 158 mg						
12 ～ 金 ～	ごはん 牛乳 豚肉のごま炒め きゅうりの酢の物 ごぼうのみそ汁	米、ごま、油	牛乳、豚肉、白みそ、ちくわ	きゅうり、たまねぎ、ごぼう、赤ピーマン、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 162 mg						

代休



日 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価					
		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	調味料	エネルギー	422 kcal	たんぱく質	19.5 g	脂質	10.0 g
15 ～ 月 ～	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 根菜のすまし汁	米、砂糖、片栗粉 牛乳、さわら、鶏ひき肉、白みそ	牛乳、さわら、鶏ひき肉、白みそ	かぼちゃ、れんこん、だいこん、にんじん、えだまめ、いんげん、ゆず果汁	かつお・昆布だし汁、しょゆ、本みりん、食塩	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 10.0 g カルシウム 144 mg					
16 ～ 火 ～	塩ラーメン ヨーグルト ちくわの磯辯揚げ 小松菜のなめ茸和え グレープフルーツ	ゆで中華めん、油、小麦粉 ヨーグルト、ちくわ、鶏ささみ	ヨーグルト、ちくわ、鶏ささみ	こまつな、グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、なめたけ、コーン、しいたけ、あおのり	しょうゆ、鶏ガラだしの素、めんつゆ、食塩	エネルギー 373 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 10.8 g カルシウム 183 mg					
17 ～ 水 ～	ごはん チーズ 鶏のからあげ キャベツのりの和え チングン菜のみそ汁	米、片栗粉、油 鶏もも肉、チーズ、白みそ	鶏もも肉、チーズ、白みそ	キャベツ、チングン菜、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょゆ、本みりん	エネルギー 401 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10.5 g カルシウム 104 mg					
18 ～ 木 ～	冬野菜カレーライス チョコレートケーキ ひじきとキャベツのサラダ フルーツポンチ 牛乳	米、さといも、和風ドレッシング、油、砂糖、チョコレートケーキ 牛乳、鶏もも肉	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイナップル缶、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、れんこん、ひじき	カレールウ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 15.3 g カルシウム 153 mg					
19 ～ 金 ～	ピラフ みかん まるごとグラタン プロッコリーサラダ カレースープ	米、じやが芋、小麦粉、和風ドレッシング、マカロニ 牛乳、鶏もも肉、ウンナーソーセージ、とろけるチーズ	牛乳、鶏もも肉、ウンナーソーセージ、マカロニ	みかん、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン、えだまめ、コーン	コンソメ、食塩、カレー粉	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.7 g カルシウム 196 mg					

※12月18日にはチョコレートケーキが付きます。

※仕入れの状況により献立は変更となる場合があります。ご了承ください。



今年も残すところ1ヶ月となりました。

朝晩の冷え込みに加え、空気の乾燥により風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。

12月にはクリスマスや冬休み、年越しなどいろいろなイベントが続きます。

栄養・休養・運動で体の免疫力を高め、季節の行事を楽しみましょう。

今年の冬至は12月22日です。給食では12月15日を冬至メニューにしています。  
冬至にはかぼちゃを食べる習慣があり、給食でもかぼちゃのそぼろ煮を出す予定です。

かぼちゃは夏が旬の野菜ではありますが、数ヶ月保存しておくとその間に水分が抜けて、栄養価も甘みも増えます。そのため秋から冬にかけておいしく食べることができます。  
かぼちゃには免疫力を高めるビタミンCやカロテン、整腸作用がある食物繊維、摂りすぎた塩分を調節してくれるカリウムを含んでいます。

〈おいしいかぼちゃを見分けるポイント〉

●丸ごとの場合

ヘタがコルクのように枯れて乾いていてしっかりと重みがあり、皮にツヤがあるもの

●カットされている場合

種がしっかりと詰まっていて、果肉の色が鮮やかなもの

