

12月 予定献立表

2022年11月28日
横浜ナーサリー
給食センター

日	曜日	昼食		午後おやつ	
				補食	
1	木	ごはん 豚肉と春雨の炒め 大豆とじゃこの炒り煮 みそ汁 バナナ	米 豚肉、酒、人参、玉ねぎ、小松菜、春雨、しょうゆ、塩、油 大豆、ちりめんじゃこ、ごま、しょうゆ、砂糖、酒、油 切干大根、小ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ バナナ	お菓子 牛乳 りんご	お菓子 牛乳 りんご
2	金	ごはん めかじきの香り揚げ 小松菜と人参のおひたし 清汁 りんご	米 めかじき、塩、青のり、小麦粉、卵、油 小松菜、人参、しょうゆ 豆腐、ねぎ、しいたけ、こんぶ、かつおぶし、塩、しょうゆ りんご	マカロニ安倍川 牛乳 おにぎり	マカロニ、バター、砂糖 きな粉 牛乳 米、ごま、塩
3	土	ロールパン ローストチキン きゃべつの炒め クラムチャウダー 牛乳	ロールパン 鶏肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、しょうゆ、みりん、油 きゃべつ、ほうれん草、塩、油 人参、玉ねぎ、豚肉、コーンクリーム缶、あさり缶、バター、小麦粉、牛乳、酒 塩、鶏がら、油 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
4	日				
5	月	ごはん ビーフストロガノフ きゃべつのサラダ スープ バナナ	米 牛肉、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、酒、コーンスターチ、牛乳 塩、鶏がら、ソース、ケチャップ、油 きゃべつ、コーン缶、砂糖、酢、油、しょうゆ 鶏肉、白菜、人参、鶏がら、塩 バナナ	ふラスク 牛乳 りんご	ふ、バター、油 グラニュー糖 牛乳 りんご
6	火	二色ごはん 煮豆 みそ汁 牛乳	米、鶏ひき、しょうが、人参、しょうゆ、砂糖、しらす 大正金時豆、砂糖、塩 生揚げ、玉ねぎ、にら、こんぶ、煮干し、みそ 牛乳	アップルポテト 牛乳 おにぎり	さつまいも、りんご、砂糖 バター 牛乳 米、わかめふりかけ、ごま
7	水	ごはん 鮭のごまマヨ焼き ほうれん草の磯辺和え 清汁 バナナ	米 鮭、塩、小麦粉、油、玉ねぎ、マヨネーズ、ごま、粉チーズ ほうれん草、人参、のり、しょうゆ れんこん、玉ねぎ、ふ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 バナナ	ドーナッツ 牛乳 りんご	ドーナッツ 牛乳 りんご
8	木	バターロール きゃべつメンチ ブロッコリーサラダ みそスープ みかん、牛乳	バターロール 豚ひき、牛ひき、玉ねぎ、きゃべつ、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース ブロッコリー、酢、砂糖、油、塩 豆腐、人参、玉ねぎ、塩、鶏がら、みそ みかん、牛乳	ぶどうゼリー ウエハース バナナ	ぶどうゼリー ウエハース バナナ
9	金	ごはん スパニッシュオムレツ きゃべつの炒め みそスープ りんご	米 卵、じゃがいも、人参、玉ねぎ、グリッピーズ缶、豆乳、塩、油、ケチャップ、マヨネーズ きゃべつ、塩、油 生揚げ、玉ねぎ、塩、鶏がら、みそ りんご	お菓子 牛乳 おにぎり	お菓子 牛乳 米、ゆかり
10	土	あんかけ焼きそば さつまいもの甘煮 みそ汁 みかん、牛乳	焼きそば、油 豚肉、酒、白菜、玉ねぎ、人参、にら、なると、しょうゆ、塩、鶏がら、油、片栗粉 さつまいも、砂糖 わかめ、もやし、ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ みかん、牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
11	日				
12	月	ドライカレー ツナときゅうりのサラダ スープ みかん	米、豚ひき、人参、玉ねぎ、ピーマン、りんご、カレー粉、しょうゆ、ソース、塩 鶏がら、コーンスターチ、にんにく、油 ツナ、きゅうり、マヨネーズ、塩 さつまいも、玉ねぎ、鶏がら、塩 みかん	クラッカーサンド 牛乳 ぶどうゼリー	クラッカー、クリームチーズ ブルーベリージャム 牛乳 ぶどうゼリー
13	火	ごはん しょうが焼き 三色ナムル みそスープ 牛乳	米 豚肉、しょうが、玉ねぎ、セロリ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 もやし、小松菜、人参、しょうゆ、ごま、ごま油 豆腐、玉ねぎ、塩、鶏がら、みそ 牛乳	ヨーグルト和え バナナ	ヨーグルト、みかん缶 りんご バナナ
14	水	ちゃんぽんうどん 大根と生揚げのみそ煮 りんご 牛乳	うどん、豚肉、きゃべつ、もやし、人参、にら、なると、かつおぶし、こんぶ しょうゆ、塩、鶏がら、ごま油 生揚げ、鶏ひき、大根、いんげん、酒、しょうゆ、みそ、砂糖、片栗粉 りんご 牛乳	サンドイッチ 牛乳 みかん	食パン、きな粉、砂糖 生クリーム (ゆり)+ツナ、アレルギーマヨネーズ 牛乳 みかん
15	木	切干大根ごはん ぶりの照り焼き きゃべつとコーンの炒め 清汁 みかん	米、切干大根、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖、塩、かつおぶし ぶり、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、油 コーン缶、きゃべつ、塩、油 わかめ、玉ねぎ、ふ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 みかん	お菓子 ウエハース 牛乳 おにぎり	お菓子 ウエハース 牛乳 米、ゆかり
16	金	ロールパン チキンカツ 人参のグラッセ スープ バナナ、牛乳	ロールパン 鶏肉、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース、ケチャップ 人参、バター、砂糖 ウインナー、ねぎ、じゃがいも、塩、鶏がら バナナ、牛乳	お好み焼き おにぎり	小麦粉、ホットケーキミックス、卵 小ねぎ、きゃべつ、豚肉 ソース、かつおぶし 米、わかめふりかけ、ごま
17	土	ごはん 八宝菜 納豆和え みそ汁 牛乳	米 豚肉、酒、人参、白菜、ねぎ、かまぼこ、塩、鶏がら、しょうゆ、片栗粉、油 納豆、ほうれん草、きゅうり、しょうゆ、かつおぶし 玉ねぎ、えのき、こんぶ、煮干し、みそ 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳

あさがお組
リクエストメニュー

18	日				
19	月	ハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、バター、小麦粉、鶏がら、ソース	アップルゼリー	アップルゼリー
		もやしとコーンのサラダ	ケチャップ、塩、油	クラッカー	クラッカー
20	火	スープ	もやし、コーン缶、油、砂糖、酢、しょうゆ	バナナ	バナナ
		牛乳	玉ねぎ、セロリ、ベーコン、塩、鶏がら		
21	水	ごはん	米	フルーツパフェ	バナナ、パイン缶、砂糖
		ハンバーグ	豚ひき、人参、玉ねぎ、豆乳、パン粉、塩、油、ソース	牛乳	生クリーム、コーンフレーク
22	木	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、酢、砂糖、油、塩	おにぎり	米、ゆかり
		スープ	かぼちゃ、玉ねぎ、塩、鶏がら		
23	金	りんご	りんご		
		シーチキンごはん	米、人参、ツナ、酒、砂糖、しょうゆ	おにぎり	米、のり、青のり、塩
24	土	酢鶏	鶏肉、しょうが、塩、じゃがいも、人参、玉ねぎ、パイン缶、ピーマン、しょうゆ	煮干し	煮干し
		スープ	ケチャップ、砂糖、油、片栗粉	みかん	みかん
25	日	バナナ、牛乳	春雨、玉ねぎ、チンゲンサイ、鶏がら、塩、しょうゆ、ごま油		
		スパゲティ	スパゲティ、豚ひき、玉ねぎ、人参、トマト缶、ソース、カレー粉、塩、鶏がら	かぼちゃ蒸しパン	かぼちゃ、小麦粉、豆乳
26	月	マッシュポテト	油、片栗粉	牛乳	ベークンバグ、砂糖、油
		スープ	さつまいも、牛乳、バター、砂糖	いちご	牛乳
27	火	バナナ	玉ねぎ、ほうれん草、ウインナー、鶏がら、塩		
		ロールパン	ロールパン	ホットケーキ	ホットケーキミックス、牛乳、卵
28	水	鶏のから揚げ	鶏肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、小麦粉、片栗粉、油	牛乳	バター、グラニュー糖、イチゴジャム
		コールスローサラダ	きゃべつ、人参、きゅうり、マヨネーズ、塩	おにぎり	米、ごま、塩
29	木	コーンポタージュ	コーンクリーム缶、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、塩、鶏がら		
		みかん	みかん		
30	金	ごはん	米	焼いも	さつまいも
		鮭のムニエル	鮭、塩、小麦粉、油、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ケチャップ、生クリーム、塩	牛乳	牛乳
31	土	チンゲンサイの炒め	チンゲンサイ、塩、ごま油		
		スープ	玉ねぎ、人参、パセリ、塩、鶏がら		
		牛乳	牛乳		

☆乳児・午前おやつ

月曜日：牛乳
火曜日：クラッカー、麦茶
水曜日：ヨーグルト、麦茶
12/10（土）：乳酸菌飲料
12/24（土）：乳酸菌飲料

木曜日：牛乳
金曜日：ヨーグルトドリンク
土曜日：野菜とりんごのジュース
12/12（月）：ヨーグルトドリンク

- ・献立は仕入れの都合により、変更することがあります。
- ・昼食、補食に麦茶がつかます。
- ・午後おやつ時、飲み物がなしの時に麦茶がつかます。

☆12月の予定給与栄養量（1人1日当たり）☆		
	乳児	幼児
エネルギー	504 kcal	553 kcal
たんぱく質	19.8g	21.5g
脂質	16.0g	18.2g
カルシウム	304mg	274mg
鉄分	2.1mg	1.9mg
塩分	1.6g	1.8g



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行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬に美味しい食べ物には、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。

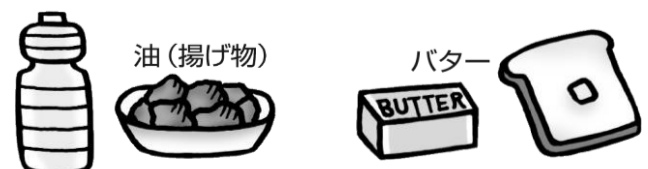
体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



体を強くしよう！（たんぱく質）



体を温めよう！（脂質）



※でも、とりすぎには気をつけてね！