

日付	献立名	材料名			おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の体調を整えるもの		
1水	シュウマイ、三色納豆、さつまいもの甘煮、ごはん、みそ汁、バナナ	さつまいも、片栗粉、米	豚肉、卵、納豆、豆腐、みそ	たまねぎ、人参、干し椎茸、バナナ	ブッセ牛乳	487
2木	カレーライス、鶏肉の照り焼き、温野菜、チーズボール、麦茶、ゼリー	じゃが芋、小麦粉、マーガリン、油、マヨネーズ、米	豚肉、鶏肉、チーズ	人参、たまねぎ、ブロッコリー、プチトマト	パースディーケーキ牛乳	478
3金	鶏玉煮、わかめの中華和え、プチトマト、ごはん、みそ汁、バナナ	煎りゴマ、米	鶏肉、ハム、卵、わかめ、豆腐、みそ	人参、干し椎茸、たまねぎ、冷凍いんげん、きゅうり、もやし、なめこ、プチトマト、バナナ	マーラーカオ牛乳	414
4土	サンドイッチ、牛乳、みかん	パン		みかん	カスタードケーキヨーグルト	441
6月	マーボー豆腐、スパゲティサラダ、じゃが芋のコンソメ煮、ごはん、みそ汁、みかん	スパゲティ、マヨネーズ、じゃが芋、米	豚肉、ハム、豆腐、みそ	人参、干し椎茸、万能ねぎ、きゅうり、冷凍コーン、かぶ、たまねぎ、みかん	ステーキパン牛乳	473
7火	鱈のマヨ焼き、ツナのポン酢和え、プチトマト、ごはん、みそ汁、りんご	じゃが芋、マヨネーズ、米	鱈、ツナ缶、麩、みそ	もやし、きゅうり、人参、りんご	お菓子ジュース	369
8水	春巻、かに玉風、ブロッコリー、ごはん、野菜スープ、オレンジ	米	アラスカ、卵	人参、もやし、干し椎茸、たまねぎ、白菜、しめじ、ブロッコリー、オレンジ	プリンせんべい	436
9木	鮭の照り焼き、肉じゃが、チーズボール、ごはん、みそ汁、バナナ	じゃが芋、糸コン、米	鮭、豚肉、チーズ、豆腐、みそ	人参、たまねぎ、干し椎茸、冷凍いんげん、なめこ、バナナ	甘食牛乳	523
10金	メンチカツ、ナポリタン、プチトマト、ごはん、みそ汁、みかん	スパゲティ、ケチャップ、米	ウインナー、卵、みそ	たまねぎ、ピーマン、ほうれん草、人参、プチトマト、みかん	フルーチェせんべい	363
11土	焼きそば、スープ、バナナ	焼きそば	豚肉、わかめ	もやし、キャベツ、たまねぎ、バナナ	カスタードケーキ牛乳	388
13月	オムレツ、マカロニサラダ、ブロッコリー、ごはん、きのこスープ、りんご	マカロニ、マヨネーズ、米	ハム、チーズ	きゅうり、人参、冷凍コーン、ブロッコリー、椎茸、えのき、たまねぎ、万能ねぎ、りんご	ハムチーズサンド牛乳	539
14火	<b>総練習・お弁当の日</b>				ヨーグルトクッキー	
15水	豆腐入りつくね、大根サラダ、鮭フレーク、ごはん、みそ汁、バナナ	米	鶏肉、ハム、卵、鮭フレーク、豆腐、わかめ、麩、みそ	人参、干し椎茸、冷凍いんげん、たまねぎ、大根、きゅうり、冷凍コーン、バナナ	チキンナゲット麦茶	451
16木	赤魚の煮付け、もやしときのこの卵とじ、ウインナー、ごはん、みそ汁、りんご	米	赤魚、豚肉、卵、ウインナー、豆腐、みそ	生姜、もやし、人参、ピーマン、エリンギ、椎茸、なめこ、りんご	モアロクリーム牛乳	447
17金	かぼちゃのコロッケ、春雨のチャプチェ、人参グラッセ、ごはん、卵スープ、みかん	春雨、米	豚肉、卵	人参、ピーマン、干し椎茸、えのき、万能ねぎ、みかん	お菓子ジュース	428
18土	<b>クリスマス礼拝&amp;祝会</b>					
20月	はんぺんのふわふわ焼き、スパゲティサラダ、プチトマト、ごはん、みそ汁、りんご	スパゲティ、マヨネーズ、米	はんぺん、鶏肉、ハム、卵、チーズ、高野豆腐、みそ	人参、たまねぎ、きゅうり、冷凍コーン、万能ねぎ、プチトマト、りんご	いちごスペシャルパン牛乳	513
21火	鮭の竜田揚げ、炒り豆腐、ウインナー、ごはん、みそ汁、バナナ	じゃが芋、片栗粉、米	鮭、鶏肉、ウインナー、豆腐、麩、みそ	生姜、人参、干し椎茸、冷凍いんげん、バナナ	ゼリークッキー	501
22水	ミートローフ、和風スパゲティ、チーズボール、ごはん、コンソメスープ、みかん	ケチャップ、パン粉、スパゲティ、米	豚肉、ウインナー、卵、チーズ、わかめ	たまねぎ、ミックスベジタブル、ピーマン、椎茸、エリンギ、えのき、万能ねぎ、みかん	チーズ蒸しパン牛乳	411
23木	鱈のチーズ焼き、里芋のそぼろ煮、納豆、ごはん、豚汁、バナナ	里芋、米	鱈、チーズ、鶏肉、豚肉、納豆、豆腐、みそ	人参、干し椎茸、冷凍いんげん、白菜、しめじ、バナナ	バームクーヘン牛乳	504
24金	からあげ、ブロッコリーサラダ、フライドポテト、ごはん、コンソメスープ、オレンジ	じゃが芋、油、片栗粉、米	鶏肉	生姜、ブロッコリー、人参、冷凍コーン、オレンジ	お菓子ジュース	485
25土	ジャムサンド、ヨーグルト、みかん	パン		ヨーグルト、みかん	ブッセ牛乳	346
27月	肉団子、大根と油揚げの煮物、鮭フレーク、ごはん、みそ汁、みかん	米	油揚げ、鮭フレーク、豆腐、みそ	大根、人参、干し椎茸、冷凍いんげん、しめじ、みかん	ワッフル牛乳	403
28火	<b>給食室大掃除・お弁当の日</b>				お菓子麦茶	

☆変更になる場合がありますが、ご了承ください。

釜石神愛幼児学園



体を温める食べ物で免疫機能を高めよう!

体が温まると血液循環がよくなり、免疫機能が高まります。特に冬野菜には体を温める働きがあるので、積極的に食べましょう。

## 「おもち」について

お正月といえば・・・「おもち」ですね。その「おもち」について紹介します。  
 ◇豊富な栄養が含まれています。お米から作られているので、お米と同じように、皆さんに必要な栄養素が含まれています。  
 ◇ゆっくり消化されるので、腹持ちがよいです。  
 ◇ごはん1杯(150g) = 切り餅2個(100g) 食べすぎに注意しましょう。  
 ◇小さなお子さんには、のどに詰まらせないように十分に気を付けて、小さく切るなど、必ず大人と一緒に食べてください。



### 体を温める冬野菜

大根 ほうれん草 白菜 わぎ



冬野菜は、寒さや霜で凍らないように糖を上げるため、甘味が増しておいしくなっています。

### 体が温まるメニュー

雑炊 みそしる スープ



通類 鍋料理 など...