



日曜	おやつ	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 カレー肉じゃが もやしの中華和え 豆腐と油揚げの味噌汁 みかん	牛乳 きな粉すなっ麩	・ぶた肉 ・豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・ごま油 ・マーガリン・麩	・にんじん・たまねぎ ・もやし・わかめ・長ねぎ ・みかん
3火	麦茶 ビスケット	味噌ラーメン 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 菜飯おにぎり	・ぶた肉・淡色辛みそ ・鶏肉 ・いんげん ・ヨーグルト・牛乳	・中華めん・ごま油・調合油 ・上白糖 ・精白米・いりごま	・キャベツ・もやし ・にんじん・にら・にんにく ・だいこん・ブロッコリー・きゅうり ・コーン・こまつな
4水	麦茶 せんべい	麦ご飯 鱈のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 小松菜としめじの味噌汁 ゼリー	牛乳 ★キャラメルポテト	・たら・竹輪 ・牛乳・淡色辛みそ	・精白米・搾菜・マヨドレ ・さつまいも・調合油・上白糖 ・マーガリン	・コーン・切干しいんご ・にんじん・さやいんげん・こまつな ・しめじ・たまねぎ
5木	麦茶 ウエハース	ハヤシライス ポテトサラダ カントリースープ パン缶	牛乳 ウィンナーコーンマフィン	・ぶた肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳 ・ウィンナー	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・薄力粉・上白糖	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・きゅうり・キャベツ ・パン缶・コーン
6金	麦茶 せんべい	ご飯 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ ワカメスープ りんご	牛乳 胡麻トースト	・鶏肉・牛乳	・精白米・調合油 ・はるさめ・上白糖 ・ごま油・いりごま ・食パン・ごま・マーガリン	・キャベツ・にんじん・きゅうり ・長ねぎ・わかめ・りんご
7土	麦茶 クラッカー	カレー南蛮うどん ほうれん草の胡麻和え バナナ	牛乳 せんべい ヨーグルト	・鶏肉・牛乳 ・ヨーグルト	・ゆでうどん・上白糖 ・いりごま ・せんべい	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・ほうれん草・バナナ
9月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 じゃがいもと厚揚げのそぼろ炒め 三色サラダ なめこほうれん草の味噌汁 みかん缶	牛乳 バナナケーキ	・鶏ひき肉・厚揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・ごま油・上白糖 ・薄力粉 ・マーガリン	・にんじん・いんげん・れんこん ・キャベツ・きゅうり・なめこ ・ほうれん草・みかん缶・バナナ
10火	麦茶 ビスケット	ご飯 親子煮 コロコロ野菜の納豆和え たまねぎとわかめの味噌汁 パン缶	牛乳 チーズクッキー	・鶏肉・卵・納豆 ・淡色辛みそ・油揚げ ・牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・上白糖 ・薄力粉・マーガリン	・たまねぎ・にんじん・だいこん ・ブロッコリー・わかめ ・パン缶
11水	麦茶 せんべい	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとほうれん草の海苔和え まいたけ汁 乳酸飲料	牛乳 マカロニきなこ	・ぶた肉 ・乳酸菌飲料・牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・上白糖 ・マカロニ	・しょうが・たまねぎ・ピーマン ・にんじん・ほうれん草・キャベツ ・もやし・焼きのり ・まいたけ・ごぼう・長ねぎ
12木	麦茶 ウエハース	ロールパン タンドリーチキン ジャーマンポテト 野菜スープ バナナ	牛乳 五平餅	・鶏肉 ・ヨーグルト ・ツナフレーク ・牛乳・淡色辛みそ	・ロールパン・じゃがいも ・マーガリン ・精白米・上白糖・いりごま	・トマトケチャップ・たまねぎ ・ピーマン・ほうれん草 ・はくさい・にんじん・バナナ
13金	麦茶 せんべい	ふりかけご飯 照り焼きつくね にんじんしりしり コーンポタージュ ゼリー	牛乳 みかんケーキ	・鶏ひき肉 ・豆腐・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・いりごま・片栗粉 ・調合油・上白糖 ・ごま油・薄力粉・マーガリン	・焼きのり・長ねぎ・ひじき ・にんじん・コーン缶 ・たまねぎ・みかん缶
14土	麦茶 クラッカー	豚肉と野菜のあんかけ丼 たまねぎとじゃが芋のスープ オレンジ	牛乳 せんべい ゼリー	・ぶた肉 ・牛乳	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉・じゃがいも ・せんべい	・もやし・しめじ ・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ ・オレンジ・ゼリー
16月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 ほうれん草と人参のごま和え キャベツとしめじの味噌汁 りんご	麦茶 フルーツヨーグルト	・ぶた肉 ・淡色辛みそ ・ヨーグルト	・精白米・調合油 ・いりごま・上白糖	・れんこん・きぬさや・バナナ ・ほうれん草・にんじんみかん缶 ・もやし・キャベツ ・たまねぎ・しめじ・りんご
17火	麦茶 ビスケット	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き 大豆とひじきの炒め煮 はくさいとわかめのすまし汁 みかん缶	牛乳 黒糖蒸しパン	・鶏肉・淡色辛みそ ・大豆・油揚げ ・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖・黒糖・薄力粉	・にんじん・ひじき・はくさい ・わかめ・たまねぎ ・みかん缶
18水	麦茶 せんべい	ご飯 冬野菜カレー マカロニサラダ ほうれん草のスープ パン缶	牛乳 ★さつまいももち	・鶏肉・牛乳 ・魚肉ソーセージ	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ ・マヨドレ・いりごま ・さつまいも・マーガリン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・かぼちゃ・えのき ・ブロッコリー・はくさい・きゅうり ・キャベツ・ほうれん草・しょうが
19木	麦茶 ウエハース	キャロットライス チーズハンバーグ じゃが芋のコロコロサラダ 野菜のスープ 乳酸飲料	牛乳 誕生日ケーキ	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・豆腐・プロセスチーズ ・ホイップクリーム ・乳酸菌飲料・牛乳	・精白米・マーガリン ・パン粉・じゃがいも・上白糖 ・薄力粉	・にんじん・たまねぎ・こまつな ・トマトケチャップ・パン缶 ・きゅうり・ブロッコリー・だいこん
20金	麦茶 せんべい	ご飯 ぶりの袖香焼き 南瓜サラダ かぶと小松菜の味噌汁 みかん	牛乳 ココアサンド	・ぶり・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖 ・食パン ・マーガリン	・ゆず果汁・かぼちゃ・かぶ ・こまつな・みかん
21土	麦茶 クラッカー	ナスとトマトのミートパスタ ポテトとブロッコリーのスープ りんご	牛乳 せんべい ヨーグルト	・ぶたひき肉・牛乳 ・ヨーグルト	・マカロニ・スパゲティ ・なたね油・砂糖・じゃがいも ・りんご	・たまねぎ・にんにく・トマト ・トマトケチャップ・なす ・ブロッコリー・りんご
23月	麦茶 野菜おせんべい	ふりかけご飯 ★納豆オムレツ キャベツのナムル わけぎと豆腐の味噌汁 パン缶	牛乳 かぼちゃスコーン	・納豆・卵 ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・いりごま・砂糖 ・上白糖・ごま油・むぎごま ・マーガリン・薄力粉	・焼きのり・長ねぎ・こまつな ・にんじん・キャベツ ・もやし・わけぎ ・パン缶・かぼちゃ
24火	麦茶 ビスケット	食パン ボークビーンズ スパゲティサラダ 白菜とじゃが芋のスープ バナナ	牛乳 ツナマヨおにぎり	・ぶた肉・大豆 ・魚肉ソーセージ・牛乳 ・ツナフレーク	・食パン・調合油・じゃがいも ・砂糖・マカロニ・スパゲティ ・マヨドレ・ビスケット ・精白米・いりごま	・たまねぎ・にんじん・トマト ・トマトケチャップ・きゅうり ・キャベツ・はくさい ・チンゲンサイ・バナナ・焼きのり
25水	麦茶 せんべい	チキンライス 鶏のからあげ ピーマンサラダ 花野菜スープ ゼリー	牛乳 ★クリスマスケーキ	・鶏ひき肉・鶏肉 ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・片栗粉 ・ピーマン・上白糖・ごま油 ・薄力粉	・にんじん・たまねぎ・コーン ・トマトケチャップ・カリフラワー ・きゅうり・ブロッコリー・いちご
26木	麦茶 ウエハース	ご飯 麻婆豆腐 きゃべつとツナサラダ 春雨スープ みかん	牛乳 ★味噌ポテト	・豆腐・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ ・ツナフレーク ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ごま油・はるさめ・いりごま ・じゃがいも ・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・はくさい ・キャベツ・コーン・みかん ・切干しいんご・チンゲンサイ
27金	麦茶 せんべい	年越しうどん 豚肉とさと芋の味噌煮 切干大根のサラダ ヨーグルト	牛乳 ごまじゃおにぎり	・油揚げ・かまぼこ・豚肉 ・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・牛乳・しらす干し ・ロースハム・ヨーグルト	・ゆでうどん・上白糖 ・さといも・板こんにゃく ・調合油・いりごま・ごま油 ・精白米	・こねぎ・いんげん ・切干しいんご・きゅうり ・にんじん・もやし
28土	麦茶 クラッカー	中華丼 具だくさんスープ オレンジ	牛乳 せんべい ゼリー	・ぶた肉 ・牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・じゃがいも ・せんべい・上白糖	・はくさい・にんじん ・もやし・長ねぎ・ゼリー ・チンゲンサイ・たまねぎ・オレンジ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	518kcal	20.7g	15.8g	208mg	2.0mg	195μg	0.37mg	0.38mg	30mg	5.0g	1.5g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

12月 きゅうしょくだより



子どもたちの大好きなクリスマスの季節になりました♪
今年も残りわずかとなりますが、栄養バランスの良い食事を
心がけて風になげない体づくりを目指していきましょう！



2024年の冬至は12月21日です



昼間が一番短く、夜が一番長くなる日のことを『冬至』といいます。

★冬至の日には、かぼちゃを食べる習慣があります。



かぼちゃには、体内でほとんど作ることのできない『ビタミン類』や、
食物繊維を多く含みます。冬本番を迎えるこの季節に、風邪予防のためにピッタリの食材です。

★冬至の日には、ゆず湯に入る習慣があります。

江戸時代に『冬至』=『湯治』にかけて、『ゆず』=『融通』がきく、とかけて銭湯などでのイベントが
始まりだそうです。ゆずには血行を促進して体を温める効果があるため風邪予防になります。
こうしたことから、『冬至にゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せる』といわれるようになりました。
みなさんにご家庭でも、ゆず湯に入ってみてくださいね♪

カルシウムと一緒にビタミンDをとろう！

体に存在する栄養の中で一番多いものがカルシウムです。体から作り出すことができないので必
ず食事で摂取しなければいけません。ですが、カルシウムは体内に吸収しにくいのです！そこで大切な
のが、カルシウムの吸収を助けてくれる栄養素「ビタミンD」と「たんぱく質」を一緒にとることです！
魚介類やキノコ類、肉、卵、大豆製品などと一緒に食べる事をお勧めします♪また、ビタミンDは日
光をあびることで体内で生成されるので、外で元気に遊ぶことも大切です。



スーパーに売っている椎茸も、天日干しにして「干
しいたけ」にすることで、うま味もビタミンDも
アップします！興味のある方はぜひ試してみてく
ださい♪

12月のメニュー紹介

- ★4日キャラメルポテト・大学芋のたれをキャラメル味に！
- ★18日さつま芋もち・じゃが芋もちをさつま芋で作ります♪
- ★23日納豆オムレツ・意外とおいしい!?納豆入りオムレツ！
- ★25日クリスマスケーキ・クリスマスを盛り上げるケーキです♪
- ★26日味噌ポテト・埼玉県の郷土料理です●

