



12月の献立表

八戸学院聖アンナ幼稚園



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		
01 ～ 月 ～	振替休日						
02 ～ 火 ～	パンズパン チキンフリッター コロコロサラダ レタススープ	牛乳	バーガーパン、じゃが芋、小麦粉、フレンチドレッシング、マヨドレ、油	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、卵	レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー 399 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.7 g カルシウム 148 mg
03 ～ 水 ～	ごはん 豆腐の中華煮 里芋のごまよごし ワンタンスープ	小魚	米、さといも、ワントン皮、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、チンゲン菜、もやし、たけのこ(ゆで)、しめじ、キャベツ、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	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	しょうゆ、甘酢、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	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 いんげんの梅マヨ和え 白菜のみそ汁 キウイフルーツ	牛乳	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、はぐさい、きゅうり、まいかけ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	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 ～	豚汁うどん 餃子 プロッコリーのごま酢和え グレープフルーツ	牛乳	ゆでうどん、ぎょうざの皮、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ、白みそ	グレープフルーツ、プロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、ねぎ、にら	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、オイスターソース、めんつゆ	エネルギー 371 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 182 mg
09 ～ 火 ～	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え 麸のみそ汁	小魚	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	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	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 マスの和風ムニエル 小松菜のお浸し チョコレートケーキ 五目みそ汁	オレンジ 牛乳	米、さつまいも、小麦粉、チョコレートケーキ	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	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 227 mg
11 ～ 木 ～	ごはん さばの塩焼き おでん風煮物 なめこのみそ汁	ぶりかけ みかん 牛乳	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	かつお・昆布だし汁、おかかぶりかけ、本みりん、しょうゆ、食塩	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 豚肉のごま炒め きゅうりの酢の物 ごぼうのみそ汁	牛乳	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	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、甘酢	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

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		
15 ～ 月 ～	ごはん 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	牛乳	米、砂糖、片栗粉	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、しょうゆ、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 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のなめ茸和え グレープフルーツ	ヨーグルト	ゆで中華めん、油、小麦粉	ヨーグルト、ちくわ、豚肉、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 ～	鶏のからあげ キャベツののり和え チンゲン菜のみそ汁 チーズ		片栗粉、油	鶏もも肉、チーズ、白みそ	キャベツ、チンゲン菜、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、しょうゆ、本みりん	
18 ～ 木 ～	冬野菜カレーライス 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	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、もも缶、みかん缶、パン缶、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 439 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 152 mg
19 ～ 金 ～	ピラフ まるごとグラタン プロッコリーサラダ カレースープ	みかん 牛乳	米、じゃが芋、小麦粉、和風ドレッシング、マカロニ	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、とろけるチーズ	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月のお誕生日会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。

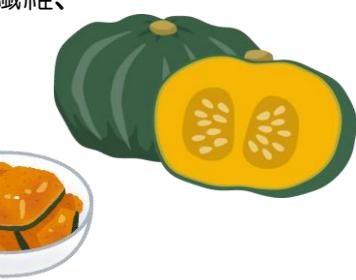


今年も残すところ1ヶ月となりました。
朝晩の冷え込みに加え、空気の乾燥により風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。
12月にはクリスマスや冬休み、年越しなどいろいろなイベントが続きます。
栄養・休養・運動で体の免疫力を高め、季節の行事を楽しみましょう。



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