

令和5年度
12月
給食献立表



今月の平均栄養量 (土曜日を除いて算出)

*基準値は男女の人数・年齢等により求めています。

年齢	日本食品標準成分表(7訂)を使用しています。	1日1人あたり		たんぱく質		脂質		カリウム	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩
		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g	g			
1~2	基準量	453	15.0 ~ 17.4	10.3 ~ 15.4	450	213	2.3	188	0.25	0.28	20	2.7	1.5			
	給与栄養量	514	19.3	17.5	682	289	3.1	211	0.34	0.40	24	3.6	1.9			
3~5	基準量	634	21.3 ~ 24.3	14.5 ~ 21.8	732	286	2.7	220	0.36	0.41	26	4.0	1.8			
	給与栄養量	629	23.6	19.3	851	312	3.5	286	0.46	0.44	33	4.8	2.4			

*1~2歳児は、朝のおやつ「牛乳・麦茶・ジュースとおかし等」が追加された栄養価です。
*1~2歳児の提供量については3~5歳児の70%としました。

阿波市立認定こども園

上段は1~2歳・下段は3~6歳の栄養表示です。↓

日	曜	朝のおやつ	献立名	昼のおやつ	あかグループ からだをつくる	きいろグループ からだのエネルギーになる	みどりグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	金	牛乳 せんべい	カレーライス・ブロッコリーツナサラダ ブルーツヨーグルト	麦茶 せんべい ビスケット	ツナ ヨーグルト 豚肉	米 ノンエッグマヨネーズ ゼリー じゃがいも 砂糖 油	かぼちゃ コーン にんじん にんにく もも ブロッコリー みかん りんご たまねぎ	461	16.8	10.0
2	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
4	月	牛乳 さくっとポテト	ごはん・八宝菜・肉しゅうまい・はるさめスープ	牛乳 さつまいもバターケーキ	かまぼこ しゅうまい 豆腐 牛乳 乳飲料 豚肉 卵	米 はるさめ さつまいも でんぷん ホットケーキ粉 砂糖 油 バター	しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ はくさい ピーマン	500	19.2	16.7
5	火	牛乳 せんべい	ごはん・いわしの梅煮・かきなます かぼちゃのみそ汁・チーズ	ミロミルク ジャムサンド	いわし チーズ みそ 牛乳 油揚げ	米 砂糖 ジャム ミロ パン ごま	えのきたけ かぼちゃ キャベツ 梅干し だいこん にんじん かき たまねぎ	543	18.7	16.8
6	水	牛乳 ビスケット	パン・ミートソーススパゲティー・コンソメスープ	麦茶 五目雑炊	ベーコン 牛ひき肉 鶏肉 チーズ 油揚げ	パン スパゲティー 砂糖 小麦粉 米 油 バター	ごぼう しめじ たまねぎ トマトジュース にんじん ピーマン マッシュルーム もやし 乾しいたけ	512	18.8	14.6
7	木	麦茶 チーズ	ごはん・鶏肉の照り焼き・だいこんサラダ ごまつなと卵のみそ汁	牛乳 セサミトースト	かまぼこ チーズ みそ 牛乳 鶏肉 卵	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ パン 油 でんぷん グラニュー糖 ごま マーガリン	えのきたけ きゅうり ごまつな にんじん だいこん	540	22.5	23.1
8	金	牛乳 せんべい	ごはん・さけのパン粉焼き・青菜の和え物 豆腐と油揚げのみそ汁・みかん	牛乳 ホットケーキ	乳飲料 さけ みそ わかめ 牛乳 豆腐 油揚げ	米 油 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 パン粉 ホットケーキ粉 メールシロップ	キャベツ にんじん ねぎ ほうれんそう みかん もやし たまねぎ	578	26.2	20.6
9	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
11	月	牛乳 ビスケット	ごはん・キャベツメンチカツ コールスローサラダ・ごぼうスープ	牛乳 たこやき	青のり ベーコン かつお節 牛乳 キャベツメンチカツ	米 油 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 たご焼き	キャベツ コーン ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー	520	17.0	25.0
12	火	牛乳 せんべい	ごはん・鶏肉と根菜のみぞれ煮 三色和え・豆腐とはくさいのみそ汁・チーズ	牛乳 ツナパン	ツナ チーズ みそ 牛乳 鶏肉 厚揚げ 豆腐	米 油 ノンエッグマヨネーズ こんにやく じゃがいも ホットケーキ粉 砂糖	えのきたけ グリーンピース ごぼう だいこん パセリ たまねぎ にんじん ねぎ もやし りんご ほうれんそう 乾しいたけ ごまつな	491	20.1	16.5
13	水	牛乳 ビスケット	わかめとしらすのごはん・しっぽうどん 韓国風和え物・みかん	牛乳 フライドポテト	しらす干し かまぼこ 牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ	米 ごま うどん ごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも 油	ごまつな にんじん ねぎ はくさい みかん ほうれんそう 乾しいたけ だいこん	531	20.1	17.5
14	木	牛乳 せんべい	ごはん・ヘルシーチキンカツ カリフラワーの酢の物・どさんご汁	野菜ジュース クッキー	わかめ みそ 鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ 卵	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま パン粉 砂糖 小麦粉 バター	カリフラワー きゅうり コーン にんじん ねぎ たまねぎ 野菜ジュース	468	15.9	11.0
15	金	牛乳 ビスケット	ごはん・白身魚の和風ムニエル ひじきの煮物・ふしめん汁・もも	牛乳 チーズマフィン	チーズ 白身魚 ちくわ ひじき 牛乳 乳飲料 かまぼこ 卵	米 油 ふしめん 砂糖 小麦粉 バター	いんげん にんじん ねぎ もも	511	19.4	16.8
16	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
18	月	牛乳 ビスケット	ごはん・ホイコーロー・拌三絲・チーズ	牛乳 フルーツポンチ	ロースハム チーズ みそ 牛乳 卵 豚肉	米 ゼリー ごま 砂糖 はるさめ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん もやし にんにく ピーマン みかん りんご もも	496	17.6	16.9
19	火	牛乳 せんべい	ごはん・魚の竜田揚げ・きんぴらごぼう 豆腐と冬野菜のみそ汁	牛乳 レーズン蒸しパン	白身魚 みそ 牛乳 乳飲料 豆腐	米 ごま 砂糖 蒸しパン粉 さといも でんぷん 油 こんにやく	えのきたけ ごぼう にんじん ねぎ はくさい 干し豆腐 しょうが	529	19.8	19.2
20	水	麦茶 さくっとポテト	パン・ヘルシーミートローフ・スパゲティーサラダ ほうれんそうと卵のスープ	牛乳 ストロベリーヨーグルトバー いちごソース	ロースハム ヨーグルト 生クリーム 牛乳 豆乳 豚ひき肉 豆腐 卵	パン ジャム スパゲティー ごま ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 バター 小麦粉	きゅうり コーン にんじん いちご グリーンピース ほうれんそう たまねぎ	531	19.6	20.5
21	木	野菜ジュース ビスケット	ごはん・豚肉の柳川風煮 キャベツとツナのごま酢和え・りんご	牛乳 フレンチトースト	ツナ 牛乳 乳飲料 豚肉 豆腐 卵	米 油 じゃがいも ごま 砂糖 パン バター こんにやく	キャベツ きゅうり グリーンピース ごぼう たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご	527	19.2	20.0
22	金	麦茶 せんべい	ごはん・モミチキ・野菜のゆずあえ 野菜スープ・クリスマスゼリー	牛乳 ふらすく	ロースハム 牛乳 モミチキ	米 ごま 砂糖 ゼリー バター ふ グラニュー糖	かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン もやし たまねぎ にんじん しめじ ゆず	485	14.3	15.8
23	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
25	月	牛乳 パイ	ごはん・スペイン風オムレツ・レアチーズ キャベツとちくわの和え物・わかめとふのみそ汁	牛乳 スイートポテト	乳飲料 ちくわ ソーセージ みそ わかめ 牛乳 レアチーズ 卵	米 さつまいも じゃがいも ごま 砂糖 油 バター ふ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン	496	15.9	19.0
26	火	牛乳 せんべい	ごはん・さけの西京焼き・大豆サラダ けんちん汁・りんご	牛乳 マカロニきなこ	きな粉 さけ チーズ みそ 牛乳 かまぼこ 大豆 豆腐 豚肉 油揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 砂糖 油 さといも	きゅうり コーン にんじん ねぎ りんご だいこん	533	25.4	17.5
27	水	牛乳 ビスケット	ごはん・豚じゃが・キャベツの酢の物・チーズ	牛乳 ココアカップケーキ	チーズ 牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ	米 じゃがいも ごま油 ココア 砂糖 ホットケーキ粉 粉糖 こんにやく	キャベツ グリーンピース にんじん 乾しいたけ たまねぎ	465	17.0	13.5
28	木	牛乳 さくっとポテト	親子丼・じゃがいものツナマヨ和え 豆腐のみそ汁	牛乳 1~2歳児 せんべい 3~5歳児 ビスケット	ツナ みそ 牛乳 わかめ 鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ 卵	米 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 砂糖	いんげん えのきたけ キャベツ にんじん ねぎ 乾しいたけ たまねぎ	512	20.4	17.4
								620	27.1	19.6

冬至の意味とかぼちゃの効能



冬至は昼の時間が最も短く、太陽の力が最も弱まる日です。この日を境に太陽の力が甦ってくることで、冬至を境に運が向いてくると古くから祝祭が最大に行われてきました。冬至にかぼちゃを食べるようになったのは、保存がきいて栄養のあるかぼちゃを食べて冬を乗り切るという生活の知恵が始まりと言われています。ビタミンAやカロテンが豊富なため、食事に取り入れて寒さに負けない身体を作りたいですね。

甘くておいしい冬野菜



この時期に旬を迎える冬野菜は寒さで凍ることがないように、細胞に糖をため込むため糖度が高い野菜が多く、甘みを強く感じる特徴です。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価も高く、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があります。家族でお鍋など冬野菜をたっぷりつかったお料理を食べてみませんか。

- * 入荷状況により急遽、食材・産地を変更して対応させていただきます。
- * あか・きいろ・みどりのグループの食材については、昼給食と昼おやつのみ記載しています。
- * 乳飲料は、低脂肪乳(加工乳)を示しています。
- * 白身魚はサワラ・マトウダイ・バサのいずれかになります。
- * 献立は都合により変更する場合があります。
- * 「保育所におけるアレルギーガイドライン」に従い、食物アレルギー対応を行う子ども食器、トレイを黄色に統一しています。