



# 12がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	午後
1	木	玄米ごはん(ごはん) あおさの味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 切干大根のサラダ りんご	米 玄米 麩 三温糖 ごま ごま油	あおさ みそ 鶏肉 チーズ	パセリ 切干大根 胡瓜 人参 りんご	676・26.6 540・20.7	りんごケーキ 牛乳
2	金	キッズわかめラーメン もやしのパンパンジー ヨーグルト(みかんヨーグルト)	中華麺 三温糖	わかめ 焼豚 みそ かまぼこ 鶏肉 ヨーグルト	コーン 長ねぎ もやし 胡瓜 みかん缶	534・22.7 412・15.8	五平もち 麦茶
3	土	ごはん しいたけのすまし汁 鶏肉の玉ねぎソース焼き ほうれん草のお浸し みかん	米 玄米 麩 三温糖 ごま ごま油	鶏肉	しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 みかん	518・20.9 377・13.7	シュガートースト 麦茶
4	日						
5	月	ごはん えのきの味噌汁 鶏の照焼き キャベツの昆布和え りんご	米 三温糖	みそ 鶏肉 塩昆布	ほうれん草 えのき キャベツ 胡瓜 人参 りんご	506・22.2 393・17.2	ツナチーズパン 牛乳
6	火	食パン 冬瓜のスープ かじきのパン粉焼き コールスローサラダ みかん	パン パン粉 オリーブ油 三温糖	鶏肉 かじき 粉チーズ	冬瓜 さやえんどう パセリ キャベツ 胡瓜 人参 みかん	504・24.4 388・18.5	じゃこごはん 麦茶
7	水	ごはん 星麩のスープ 変わりしゅうまい クルトンサラダ 牛乳寒入りフルーツポンチ <b>12月誕生会メニュー</b>	米 麩 三温糖 片栗粉 もち米 オリーブ油 クルトン	豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ いんげん 椎茸 だけのこ キャベツ 胡瓜 赤ピーマン 黄ピーマン フルーツ缶	544・20.5 417・16.0	焼きそば 麦茶
8	木	玄米ごはん(ごはん) なめこの味噌汁 鶏の磯辺風味焼き 切干大根の煮物 りんご	米 玄米 三温糖	豆腐 鶏肉 さつまあげ	なめこ みつば 青のり 人参 椎茸 いんげん りんご	507・23.4 429・18.7	さくさくクッキー 牛乳
9	金	アルファ米(ごはん) 玉麩の味噌汁 肉豆腐 冬のココロサラダ みかん	米 麩 三温糖 オリーブ油 片栗粉 じゃがいも	みそ 豚肉 豆腐 チーズ	えのき 長ねぎ 玉ねぎ 人参 しらたき かぼちゃ 胡瓜 みかん	557・25.0 425・18.6	照焼きチキンパン 牛乳
10	土	ごはん しめじのスープ チキンチャップ 粉ふき芋 りんご	米 じゃがいも 油 三温糖	鶏肉	小松菜 しめじ 玉ねぎ 人参 りんご	445・17.5 338・12.9	わかめおにぎり 麦茶
11	日						
12	月	キーマカレー 牛乳(大根スープ) ひじきとツナのサラダ りんご	米 小麦粉 三温糖 オリーブ油	豚肉 牛乳 ツナ缶 ひじき	玉ねぎ にんじん グリーンピース 大根 いんげん キャベツ 胡瓜 りんご	522・13.1 431・10.8	チヂミ 麦茶
13	火	どんどろけ飯(豆腐飯) ほうれん草の味噌汁 鮭の塩こうじ焼き かぼちゃの甘煮 みかん <b>郷土料理 鳥取県</b>	米 三温糖	豆腐 鶏肉 油揚 みそ 鮭	人参 しいたけ ごぼう こんにゃく ほうれん草 えのき かぼちゃ みかん	541・29.9 422・23.3	チーズスティックパン 牛乳
14	水	ごはん 小松菜のスープ 鶏肉のオニオン焼き ポイル野菜 りんご	米 三温糖 ごま油	鶏肉 じゃこ	小松菜 しめじ かつ 人参 ブロッコリー りんご	602・24.8 425・16.2	セサミクッキー 牛乳
15	木	きのこのクリームスパゲティ とうもろこしのスープ さっぱりピクルス みかん	スパゲティ 小麦粉 ホワイトルウ バター 三温糖	鶏肉 牛乳	玉ねぎ しめじ マッシュルーム ほうれん草 コーン しいたけ 人参 胡瓜 大根 みかん	716・29.5 578・23.8	鬼まんじゅう 麦茶



## 郷土料理 鳥取県



鳥取県は中国地方の北東部に位置し、日本海に面しています。

鳥取砂丘が有名で、大山をはじめ中国山地の山々が連なっています。

春から秋は好天が多く、冬には降雪もあるなど、四季の移り変わりは鮮やかです。

給食では「どんどろけ飯(豆腐飯)」を提供します。

「どんどろけ飯」は豆腐と野菜を入れた炊き込みご飯で、「どんどろけ」は方言で「雷」のこと。

豆腐を油で炒めた時に出る音が「バリバリバリ…」と聞こえたことからそう呼ばれているようです。

他のおかずを邪魔しない優しい味付けで提供します。



※0・1歳児は、個別に必要に応じて朝おやつを提供しています。

※乳児は、給食の一部を（ ）内のものに変更しています。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	主な食品			345歳児栄養量	おやつ
			方や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量	
16	金	ごはん えのきのすまし汁 さわらの西京焼き 大根の浅漬け りんご	米 三温糖	さわら みそ 昆布 わかめ	えのき 大根 胡瓜 りんご	426・18.7 338・14.9	午後 かぼちゃパン 麦茶
17	土	5,4歳児 つきたてのおもち (きなこ・海苔醤油・砂糖醤油・からみ) 豚汁 1,2,3歳児 豚汁うどん かぼちゃの甘煮 きゅうりのゆかり和え みかん	もち 三温糖 里芋 うどん 三温糖 里芋	きなこ のり みそ 豚肉 みそ 豚肉	大根 人参 ごぼう 長ねぎ しいたけ かぼちゃ 大根 人参 ごぼう 長ねぎ しいたけ かぼちゃ 胡瓜 みかん	447・15.4 354・11.9	りんごジャムトースト 麦茶
18	日						
19	月	中華丼 わかめのスープ ほうれん草のしらす和え みかん	米 三温糖 ごま油 ごま	豚肉 わかめ しらす干し	白菜 人参 ビーマン だけのご 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ みかん	527・17.6 399・13.0	とうもろこしパー 昆布 牛乳
20	火	ソフトフランスパン オニオンスープ チューリップチキン(唐揚げ) ブロッコリーサラダ いちご Xmasメニュー	パン 油 片栗粉 オリーブ油 三温糖	鶏肉	玉ねぎ コーン ブロッコリー キャベツ 人参 いちご	453・18.1 387・15.1	ピーチケーキ (クリスマス バージョン) 麦茶
21	水	きびごはん 大根の味噌汁 豚肉とじゃがいものバター醤油炒め コールスローサラダ フルーツポンチ	米 きび パター 三温糖 オリーブ油	みそ 豚肉	大根 いんげん じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 人参 フルーツ缶 レモン汁	662・21.5 525・17.0	シュガーパン 牛乳
22	木	かぼちゃと豚肉のあんかけうどん ちくわのカレー風味揚げ りんご 冬至メニュー	うどん 片栗粉 油 小麦粉 カレー粉	豚肉 ちくわ	かぼちゃ 白菜 いんげん 人参 りんご	318・15.1 249・11.2	チーズおやき 麦茶
23	金	ごはん 手まり麩のすまし汁 さばの塩こうじ焼き 筑前煮 みかん	米 麩 三温糖	さば 鶏肉	えのき 長ねぎ ごぼう 人参 こんにゃく だけのご みかん	523・24.9 408・19.3	ナポリタン 麦茶
24	土	ごはん きのこのスープ 鶏肉のオニオン焼き キャロットサラダ みかん	米 三温糖	鶏肉	しいたけ えのき しめじ 玉ねぎ ほうれん草 人参 胡瓜 みかん	520・20.3 381・13.2	いちごジャムトースト 麦茶
25	日						
26	月	ごはん キャベツの味噌汁 赤魚の唐揚げ 小松菜とコーンのごま和え りんご	米 油 片栗粉 三温糖 ごま	生揚げ 赤魚	キャベツ しょうが 小松菜 コーン 人参 りんご	474・17.5 370・15.2	焼きうどん 麦茶
27	火	ごはん 冬瓜のスープ 酢豚 中華サラダ みかん	米 片栗粉 油 三温糖 ごま油	鶏肉 豚肉	冬瓜 万能ねぎ 人参 だけのご ビーマン 玉ねぎ キャベツ もやし 胡瓜 みかん	537・21.0 421・17.2	じゃこクッキー 牛乳
28	水	ちゃんぽんうどん きゅうりのゆかり和え りんご	うどん ごま油 三温糖	豚肉	キャベツ もやし 人参 いら 胡瓜 キャベツ ゆかり りんご	390・14.7 321・11.6	マカロニきな粉 麦茶
2023年1月							
4	水	焼き鳥丼 わかめスープ 紅白ナムル みかん	米 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま	鶏肉 わかめ	もやし 長ねぎ しょうが コーン 大根 人参 みかん		チャーハン 麦茶
5	木	赤米ごはん 花麩のすまし汁 さわらのごま味噌焼き ほうれん草の海苔和え りんご	米 赤米 ごま 麩 三温糖	さわら みそ のり	えのき 長ねぎ ほうれん草 キャベツ りんご		たぬきうどん 麦茶
6	金	ごはん すすなとすすしろの味噌汁 鶏の唐揚げ 春雨サラダ みかん	米 片栗粉 油 春雨 ごま油 三温糖	みそ 鶏肉	かぶ 大根 しょうが もやし 胡瓜 人参 みかん		花畑ごはん 麦茶

★体が温まる食事をとろう

低体温の子どもが増えているそうです。体温が低いと免疫力が低下するので、体温を上げるために規則正しい生活とバランスの良い食事、運動習慣を心がけましょう。乳幼児は気温の変化に影響されます。特に寒さの厳しいこの時期は、旬の食材を使った鍋などで体が温まる食事を心がけて、免疫力を高めましょう。



★おすすめの食材★

☆肉や魚(たんぱく質)

鶏肉、さけ、まぐろ、さばなど



☆根菜類(ビタミンC)

にんじん、ごぼう、れんこん、さといもなど



☆色の濃い葉野菜など(ビタミンA)

ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなど



☆発酵食品(整腸作用)

みそ、納豆、ヨーグルト、チーズなど

☆香辛料(血行促進)

しょうが、にんにくなど

