

# 給食予定献立表

横田保育園



~今月の予定平均栄養摂取量~

	未満児	以上児
エネルギー:	536kcal	443kcal
たんぱく質:	19.9g	18.5g
脂 肪:	18.9g	19.7g

**子どもの味覚は大人の3倍!**  
舌には味蕾(みらい)という味を感じるセンサーがついています。その数が多いほど味を強く感じることができますが、大人になるにつれて減少し30~40代頃には子どもの時の3分の1まで減ってしまいます。大人にとっては物足りないくらいの薄味が子どもには適しているのので薄味を心がけましょう。濃い味付けは舌の感覚を麻痺させてしまいます。また、ふりかけご飯やチャーハンのように味のついたご飯ばかりではなく、白米そのものを味わう経験をさせることも大事だと思います。

1日(金)	2日(土)
ごはん	ごはん
卵グラタン 白菜とベーコンのサラダ 若布スープ バナナ	魚のチリソース風 大豆サラダ 凍り豆腐のすまし汁 みかん
ホットドック・牛乳	

4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん	<b>[手作り弁当の日]</b> 				
副 食	中華のローストチキン 若布の煮物 南瓜の味噌汁 りんご	炒り豆腐 キャベツの甘酢和え 豆麩の味噌汁 キウイフルーツ	春巻き カレー風味サラダ ささみスープ ミニトマト	あぶたま きんぴらごぼう 玉葱と若布の味噌汁 みかん	生姜焼き ごまドレッシングサラダ きのこのスープ りんご						
おやつ	ヤーコン焼き餅・牛乳	ひじきせんべい・牛乳	パインきんとん・牛乳	バナナケーキ・牛乳	小倉白玉・牛乳						

11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		16日(土)	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	<b>[お誕生会]</b>	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	さんまの佃煮 油揚げと青菜の煮浸し さつま汁 キウイフルーツ	筑前煮 いんげんごま和え しめじの味噌汁 りんご	ゆで卵ミートソースかけ ジャーマンポテト もやしの味噌汁 バナナ	スパゲティナーポリタン エビフライ シーザーサラダ にらたま汁・みかん	スパゲティナーポリタン エビフライ シーザーサラダ にらたま汁・みかん	豚の角煮 キャベツの信田煮 すいとん汁 キウイフルーツ	厚揚げの甘辛煮 もやしの炒め物 若布スープ バナナ				
おやつ	くるみゆべし・牛乳	南瓜のスコーン・牛乳	きな粉揚げパン・牛乳	ココアケーキ・牛乳	りんごカスタード・麦茶						

18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	<b>[クリスマス会]</b>	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	ポテトの肉巻焼き マカロニサラダ 白菜と人参の味噌汁 りんご	いが蒸し ヤーコンの煮付け コンソメスープ みかん	ちくわの二色揚げ 里芋の煮付け なめこ汁 ミニトマト	巣ごもり卵 南瓜いとこ煮 豚汁 キウイフルーツ	鶏ごもり卵 南瓜いとこ煮 豚汁 キウイフルーツ	チキンライス ミートローフ コーンサラダ 卵スープ・りんご	 チキンライス ミートローフ コーンサラダ 卵スープ・りんご	焼きビーフン 大根サラダ キャベツと油揚げの味噌汁 バナナ			
おやつ	あんまん・牛乳	フレンチトースト・牛乳	レモンケーキ・牛乳	しょうゆ団子・牛乳	ケーキ・牛乳						

25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	チーズハンバーグ ベジタブルソテー マッシュポテト はんぺんスープ・りんご	肉豆腐 若布サラダ 春雨スープ みかん	さつま芋とチーズの卵焼き 野菜ソテー けんちん汁 キウイフルーツ	えび天 大根なます 青菜としめじのお浸し 年越しうどん・りんご	さつま芋とチーズの卵焼き 野菜ソテー けんちん汁 キウイフルーツ	えび天 大根なます 青菜としめじのお浸し 年越しうどん・りんご	ヨーグルト・せんべい
おやつ	オートミールクッキー・牛乳	干し芋・牛乳	ドーナツ・牛乳				

**年越しそば**

一年の終わりの大みそかの夜、除夜の鐘をききながら年越しそばを食べる風習が伝えられています。そばの形から、寿命が長く続くようお願いが込められています。給食では食物アレルギーを考慮し、うどんを提供します。