



2023年度

南行徳せいわ保育園

12月 給食だより

あっという間に今年も残り1か月となりました！今年みなさんにとってどのような年でしたか？本格的な冬をむかえて空気が乾燥し、風邪やインフルエンザで体調を崩す人が増えてきます。手洗いやうがいを習慣化して予防しましょう。12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさん♪それぞれの行事にまつわる食についての由来を子供たちに伝えながら楽しみたいですね！



～風邪を予防しましょう～

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗いやうがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、ビタミンA、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう♪

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



フルーツ・ブロッコリー・芋類など

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に入ってくるのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



うどん・レバー・緑黄色野菜

たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品

冬至について

12月22日(金) 一年で最も昼が短くなる『冬至』。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べたり、ゆず湯に入ったりします♪

ゆず湯

ゆず湯は、ゆずの強い香り(ユズノン)で邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

ユズノン

ゆずの黄色い皮に含まれる香り成分。皮に傷をつけたり皮を絞ると香りが立ち、抗菌・殺虫・鎮痛作用・リフレッシュ効果・血行促進など様々な効果があるとされています。



給食室より

いつもは1歳児クラスと2歳児クラスで別々に食事をしていますが、時折異年齢交流として、一緒に食べることもあります！互いに刺激を受けて、食欲も倍増です♪



これもおいしいよ～



おねえさんのまねっこしちゃおう！

★前月の人気メニュー★「さと丸くん」



【材料(子ども1人分)】里芋:54g すりごま白:少々 片栗粉:4g 油:少々 水:10g 上白糖:3.5g 醤油:1.5g
 【作り方】①里芋は皮をむいてやわらかくなるまで茹で、熱いうちに片栗粉を混ぜてつぶし、丸めます。
 ②フライパンに油を熱し全面をこんがり焼きます。
 ③煮立てた水・砂糖・醤油・ごまを②にからめて下さい。

☆みんなとても喜んで食べていました。是非ご家庭でも作ってみてくださいね！
 (写真の添え物はパイナップルです)

《嗜好調査アンケート結果について》

先日は、お忙しいところ、アンケートにご協力いただき、誠に感謝申し上げます。その中で「給食のメニューのレシピを教えてください」というご要望がございましたので、今回早速掲載してみました！また、「食事が進まないときは、ふりかけやケチャップなどの調味料をかけて欲しい」といったご意見もございました。こちらに関しましては、管理栄養士などが塩分や脂質などの栄養計算を行い、献立したものを提供しているため、大変申し訳ございませんが、ご要望にお応えすることが難しいです。「おやつを量を増やして欲しい」というご意見もございました。1～2歳児が1日に摂取するべきエネルギー量があり、それををもとに適した食事の量を園では毎日提供しています。しかしながら、個人差などもあることから、せいわ保育園ではおかわりも用意し、本人に確認しながらあげるようにしています。その他、「遊び食べの対応について知りたい」というご要望については、来月以降にお応えしていきます。この度は、貴重なご意見をありがとうございました！いただいたご意見をこれからの食育活動に活かしていきたいと思っております。今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。



リトルキッズ	昼食	3色食品群				3色食品群以外の使用食材				1～2歳児				3～5歳児					
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1～2歳児のみ)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー		
1	金	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター炒め みそ汁(白菜・長ねぎ) フルーツ(みかん)	いわしせんべい・ご飯 さつま芋・バター・砂糖	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・パインナップル みかん・寒天・人参・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	472 kcal	16.1 g	13.1 g	77.8 g	0.8 g	乳・小麦	579 kcal	19.0 g	15.0 g	98.3 g	0.9 g	乳・小麦
2	土	豚井 ほうれん草のマカロニサラダ みそ汁(れんこん・花ふ)	ごま油・ご飯・ソフナ塩せん・マカロニ・ミンクス・りんごジャム・花ふ・砂糖・小麦粉・油	おから・ツナフレック缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 おからホットケーキ	491 kcal	20.3 g	14.6 g	73.6 g	1.3 g	乳・小麦	606 kcal	24.8 g	17.1 g	92.6 g	1.5 g	乳・小麦
3	日	ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ(豆腐・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・小豆・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐	キャベツ・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	504 kcal	24.6 g	16.0 g	70.4 g	1.3 g	乳・小麦	621 kcal	30.6 g	19.0 g	87.9 g	1.0 g	乳・小麦
4	月	ご飯 ひとくちキンカツ 大根と人参のサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯・じゃが芋・しょうが・わかめ・せんべい・パン粉・砂糖・小麦粉・焼油	牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	インゲン・オレンジ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	シスターソース・中しりしり・酢・水・精製塩	牛乳	477 kcal	17.5 g	18.0 g	65.0 g	0.9 g	乳・小麦	589 kcal	21.1 g	21.6 g	81.4 g	1.1 g	乳・小麦
5	火	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・ワカメ・玉ねぎ・人参・水菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	558 kcal	22.8 g	17.3 g	82.0 g	1.5 g	乳・小麦	694 kcal	28.2 g	20.8 g	103.4 g	1.9 g	乳・小麦
6	水	ナポリタン きゅうりとコーンのごまサラダ スープ(人参・ごぼう)	ごま・ご飯・スパゲッティ・わかめ・せんべい・砂糖・油	花かつお・牛乳・豚肉	きゅうり・コーン・ごぼう・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	448 kcal	18.8 g	14.6 g	63.9 g	1.0 g	乳・小麦	547 kcal	22.8 g	17.0 g	79.5 g	1.2 g	乳・小麦
7	木	ご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のどろろ煮 みそ汁(さつま芋・なめこ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ペーパーチーズCa+Fe	チンゲン菜・なめこ・りんご・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳	544 kcal	18.6 g	20.1 g	77.1 g	1.9 g	乳・小麦	682 kcal	22.5 g	24.6 g	98.6 g	2.4 g	乳・小麦
8	金	ご飯 豚肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃとなすの甘辛煮 みそ汁(もやし・長ねぎ)	イチゴジャム・かぼちゃ&にんじん・リンダ・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・なす・もやし・人参・長ねぎ・白菜・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳	500 kcal	18.4 g	15.5 g	76.5 g	1.1 g	乳・小麦	622 kcal	22.4 g	18.4 g	97.7 g	1.4 g	乳・小麦
9	土	ご飯 鮭のみそ焼き キャベツと鶏肉のひじき煮 すまし汁(豆腐・花ふ) フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・とうもろこしすなっく・花ふ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆腐・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・トマト・ひじき・ほうれん草	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	520 kcal	26.8 g	17.7 g	65.5 g	1.4 g	乳・小麦	649 kcal	33.8 g	21.3 g	82.9 g	1.8 g	乳・小麦
10	日	ご飯 豚肉ときこのおかつ炒め 小松菜と人参のサラダ みそ汁(れんこん・ワカメ)	ごま・せんべい・ごま油・ご飯・砂糖・油	きな粉・花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・しめじ・れんこん・ワカメ・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	416 kcal	19.3 g	14.1 g	57.7 g	0.9 g	乳・小麦	502 kcal	23.5 g	16.2 g	71.3 g	1.1 g	乳・小麦
11	イ ベ ン ト 樹 立	ご飯 ●鶏肉と冬野菜の和風ポトフ じゃが芋とコーンのコロコロ和え フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ご飯 じゃが芋・砂糖・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	かぶ・きゅうり・コーン・じゃが芋・りんご・人参・白菜	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	482 kcal	17.5 g	17.0 g	68.8 g	1.1 g	乳・小麦	593 kcal	20.9 g	20.3 g	86.1 g	1.4 g	乳・小麦
12	火	おろしあんかき揚げ さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・ソフナ塩せん・マヨドレ・砂糖・片栗粉・油	チーズ・ツナフレック缶・牛乳・豚肉	インゲン・オレンジ・チンゲン菜・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	499 kcal	19.3 g	15.4 g	74.2 g	1.5 g	乳・卵・小麦	617 kcal	23.5 g	18.2 g	93.4 g	1.8 g	乳・卵・小麦
13	水	ご飯 白糸タラのから揚げ 白菜のしらす煮 鶏汁(鶏肉・もやし・焼ふ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・焼油・片栗粉・油	しらす干し・シロイタダ・牛乳・鶏肉・味噌	トマト・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	483 kcal	22.7 g	16.7 g	65.3 g	1.2 g	乳・小麦	593 kcal	28.1 g	20.0 g	81.0 g	1.5 g	乳・小麦
14	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉の彩中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁(なす・ごぼう)	ごま油・ご飯・しらす・わかめ・せんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	コーン・ごぼう・なす・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳	456 kcal	18.5 g	14.3 g	67.5 g	1.2 g	乳・小麦	560 kcal	22.4 g	16.6 g	84.8 g	1.5 g	乳・小麦
15	金	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター炒め みそ汁(白菜・長ねぎ) フルーツ(みかん)	いわしせんべい・ご飯 さつま芋・バター・砂糖	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・パインナップル みかん・寒天・人参・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	473 kcal	16.0 g	13.0 g	78.2 g	0.8 g	乳・小麦	579 kcal	19.0 g	15.0 g	98.3 g	0.9 g	乳・小麦

リトルキッズ	昼食	3色食品群				3色食品群以外の使用食材				1～2歳児				3～5歳児					
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー			
16	土	豚井 ほうれん草のマカロニサラダ みそ汁(れんこん・花ふ)	ごま油・ご飯・マカロニ ミックス・りんごジャム・わかめ・せんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・油	おから・ツナフレック缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳	492 kcal	20.3 g	14.7 g	73.6 g	1.2 g	乳・小麦	606 kcal	24.8 g	17.1 g	92.6 g	1.5 g	乳・小麦
17	日	ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ(豆腐・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・小豆・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐	キャベツ・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	499 kcal	24.6 g	16.0 g	69.2 g	1.3 g	乳・小麦	621 kcal	30.6 g	19.0 g	87.9 g	1.0 g	乳・小麦
18	月	ご飯 ひとくちキンカツ 大根と人参のサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	かぼちゃ&にんじん・リンダ・ごま・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・焼油	牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	インゲン・オレンジ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ウスターソース・出し汁・酢・水・精製塩	牛乳	475 kcal	17.4 g	17.9 g	64.4 g	0.9 g	乳・小麦	589 kcal	21.1 g	21.6 g	81.4 g	1.1 g	乳・小麦
19	火	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・ワカメ・玉ねぎ・人参・水菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	553 kcal	22.7 g	17.3 g	80.7 g	1.5 g	乳・小麦	694 kcal	28.2 g	20.8 g	103.4 g	1.9 g	乳・小麦
20	水	ナポリタン きゅうりとコーンのごまサラダ スープ(人参・ごぼう)	ごま・ごませんべい・ご飯・スパゲッティ・砂糖・油	花かつお・牛乳・豚肉	きゅうり・コーン・ごぼう・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	449 kcal	18.8 g	14.7 g	63.8 g	1.0 g	乳・小麦	547 kcal	22.8 g	17.0 g	79.5 g	1.2 g	乳・小麦
21	木	ご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のどろろ煮 みそ汁(さつま芋・なめこ) フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ごま・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ペーパーチーズCa+Fe	チンゲン菜・なめこ・りんご・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳	548 kcal	18.7 g	20.2 g	78.0 g	1.9 g	乳・小麦	682 kcal	22.5 g	24.6 g	98.6 g	2.4 g	乳・小麦
22	イ ベ ン ト 樹 立	ご飯 ●鶏肉と冬野菜の和風ポトフ ●ポテサラ ●スー(かぶ・白菜) ●フルーツ(りんご)	うどん・ご飯・花ふ・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	491 kcal	17.5 g	17.0 g	71.5 g	1.3 g	乳・小麦	603 kcal	21.1 g	20.4 g	89.2 g	1.6 g	乳・小麦
23	土	ご飯 鮭のみそ焼き キャベツと鶏肉のひじき煮 すまし汁(豆腐・花ふ) フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・花ふ・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆腐・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・トマト・ひじき・ほうれん草	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	525 kcal	26.9 g	17.7 g	66.7 g	1.4 g	乳・小麦	649 kcal	33.8 g	21.3 g	82.9 g	1.8 g	乳・小麦
24	日	ご飯 豚肉ときこのおかつ炒め 小松菜と人参のサラダ みそ汁(れんこん・ワカメ)	ごま油・ご飯・しらす・わかめ・せんべい・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・しめじ・れんこん・ワカメ・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	413 kcal	19.3 g	14.0 g	57.0 g	0.9 g	乳・小麦	502 kcal	23.5 g	16.2 g	71.3 g	1.1 g	乳・小麦
25	イ ベ ン ト 樹 立	ご飯 ●鶏肉と冬野菜の和風ポトフ ●冬至かぼちゃ ●みそ汁(もやし・長ねぎ)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豆乳	かぶ・きゅうり・コーン・じゃが芋・りんご・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳	506 kcal	18.6 g	14.5 g	80.1 g	1.1 g	乳・小麦	626 kcal	22.5 g	17.0 g	101.4 g	1.2 g	乳・小麦
26	火	おろしあんかき揚げ さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・マヨドレ・わかめ・せんべい・砂糖・片栗粉・油	チーズ・ツナフレック缶・牛乳・豚肉	インゲン・オレンジ・チンゲン菜・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	500 kcal	19.3 g	15.5 g	74.2 g	1.4 g	乳・卵・小麦	617 kcal	23.5 g	18.2 g	93.4 g	1.8 g	乳・卵・小麦
27	水	ご飯 白糸タラのから揚げ 白菜のしらす煮 鶏汁(鶏肉・もやし・焼ふ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・焼油・片栗粉・油	しらす干し・シロイタダ・牛乳・鶏肉・味噌	トマト・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	478 kcal	22.7 g	16.7 g	64.1 g	1.2 g	乳・小麦	593 kcal	28.1 g	20.0 g	81.0 g	1.5 g	乳・小麦
28	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉の彩中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁(なす・ごぼう)	ごま油・ご飯・しらす・わかめ・せんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	コーン・ごぼう・なす・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳	454 kcal	18.4 g	14.2 g	66.9 g	1.2 g	乳・小麦	560 kcal	22.4 g	16.6 g	84.8 g	1.5 g	乳・小麦
29	金	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター炒め みそ汁(白菜・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ごま油・さつま芋・ともろこしすなっく・小麦粉・焼油・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・パインナップル・寒天・人参・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	468 kcal	16.0 g	13.0 g	76.9 g	0.8 g	乳・小麦	579 kcal	19.2 g	15.0 g	98.3 g	0.9 g	乳・小麦
30	土	豚井 ほうれん草のマカロニサラダ みそ汁(れんこん・花ふ)	ごま油・ご飯・マカロニ ミックス・りんごジャム・わかめ・せんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・油	おから・ツナフレック缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳	493 kcal	20.3 g	14.8 g	73.5 g	1.2 g	乳・小麦	606 kcal	24.8 g	17.1 g	92.6 g	1.5 g	乳・小麦
31	日	ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ(豆腐・ワカメ) ヨーグルト	いわしせんべい・ごま油・さつま芋・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐	キャベツ・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	494 kcal	23.7 g	15.3 g	71.1 g	1.3 g	乳・小麦	609 kcal	29.3 g	18.0 g	89.2 g	1.6 g	乳・小麦

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。
 ※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。
 ※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。

タイハイ (株) 広屋サポーター 稼働したい平師匠

メリクリスマスみんなとても楽しそうですね。

毎月平均給与栄養量

年齢	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3～5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	604	24.5	89.2	1.5
1～2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	489	20.1	70.8	1.2

※アレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。