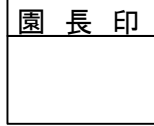




# 12月の献立予定表

# さくら保育園



日	曜	3歳未満児		献立名	3時のおやつ
		10時のおやつ	主食		
3	月	牛乳	麦ごはん	煮込みハンバーグ 野菜スープ 果物(りんご)	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
4	火	牛乳	麦ごはん	納豆 かんぴょうの卵とじ汁 ポテトのみそ煮	麦茶 焼きそば
5	水	麦茶 チーズ	麦ごはん	ししゃもフライ ほうれん草と白菜のごまあえ 肉団子スープ	牛乳 マカロニあべかわ
6	木	牛乳	麦ごはん	麻婆豆腐 春雨中華スープ 果物(バナナ)	牛乳 コーンチーズおにぎり
7	金	牛乳	麦ごはん	「わ食の日」生揚げの五目煮 ほうれん草のすまし汁 ブロccoliのおかかあえ	麦茶 豆乳ウエハース
10	月	牛乳	麦ごはん	ひじきハンバーグ 茹でブロッコリー 小松菜のみそ汁	牛乳 ママレード蒸しパン
11	火	牛乳	麦ごはん	肉じゃが 大根のみそ汁 果物(花みかん)	麦茶 赤飯 漬物
12	水	りんごジュース	◎	あさりご飯 キャベツのみそ汁 揚げ餃子(未満児:焼き餃子)	フルーツヨーグルト
13	木	牛乳	麦ごはん	親子煮 けんちん汁 果物(白桃缶)	麦茶 しょうゆラーメン
14	金	牛乳	麦ごはん	ツナカレー ブロccoliとりんごのサラダ 麦茶	牛乳 せんべい
17	月	牛乳	麦ごはん	鯖の甘酢あんかけ みそけんちん汁 茎わかめの炒め煮	牛乳 野菜のケーキサレ
18	火	飲むヨーグルト	麦ごはん	タンドリーチキン マッシュポテト 千切り野菜のスープ 果物(パイナップル)	牛乳 大根めし
19	水	牛乳	麦ごはん	白身魚の煮つけ うどん汁 ほうれん草ともやしのごまあえ	麦茶 さつまいもおしるこ
20	木	牛乳	麦ごはん	「冬至」すき焼き風煮 麩のみそ汁 かぼちゃの煮物	牛乳 おからホットケーキ
21	金	牛乳	◎(食パン)	「クリスマス」ミートローフ コーンクリームスープ ヨーグルトいちごソース	りんごジュース 原宿ドック
25	火	牛乳	麦ごはん	照り焼きチキン 小松菜のごま酢あえ 大根のみそ汁	牛乳 わかめおにぎり
26	水	牛乳	麦ごはん	白身魚フライ 茹でブロッコリー 豆腐のみそ汁 果物(みかん缶)	牛乳 黒糖蒸しパン
27	木	りんごジュース	麦ごはん	ハヤシライス 白菜サラダ 果物(バナナ)	牛乳 ピザトースト
28	金	牛乳	麦ごはん	筑前煮 麩とわかめのすまし汁 果物(りんご)	麦茶 せんべい

アレルギー除去 別油 代替食

◎は完全給食の日です。都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

作りたいメニューがありましたら保育士まで声をかけて下さい。

## 給食だよ!



今年もいよいよ残り一ヶ月となりました。生活リズムを整え体調を崩さないようにして元気に新年を向かえられるといいですね。



今年の冬至は12月22日(土)です



1食当たり平均栄養価

3~5歳 (主食除く)

1~2歳 (完全給食)

冬至は一年で最も夜の長さが長くなる日です。

冬至にはゆず湯で体を温め、かぼちゃを食べて無病息災を祈る慣わしがあります。昔は冬に取れる野菜が少なかったため、夏に収穫したかぼちゃを大切に保存して冬に食べていました。

エネルギー  
たんぱく質  
脂質  
食塩

352Kcal  
16.8g  
12.5g  
1.8g

563Kcal  
22.0g  
15.8g  
1.9g