

12月の献立予定表

さくら保育園



園長印

小井

日	曜	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	主な材料		
		10時のおやつ	主食			血や肉となる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える
2	月	牛乳	胚芽米	ししやもフライ みそ汁 茎わかめの炒め煮	麦茶 オレンジゼリー	ししやも	揚げ油 米	キャベツ 小松菜 白菜
3	火	牛乳	胚芽米	豆腐ハンバーグ 野菜のソテー みそ汁	牛乳 わかめごはん	豆腐 豚肉	米 じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草 もやし
4	水	麦茶 チーズ	胚芽米	チリコンカン ポテトサラダ 麦茶	牛乳 マカロニあべかわ	大豆 ベーコン 豚肉 ハム	じゃがいも 米 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 人参
5	木	牛乳	胚芽米	親子煮 みそ汁 バナナ	牛乳 人参ホットケーキ	鶏肉 卵	砂糖 米 ホットケーキ	玉ねぎ かぶ にんじん
6	金	牛乳	胚芽米	しゅうまい みそ汁 ひじきのナムル	牛乳 豆乳ウエハース	豚肉 豆腐 ツナ	ごま油 米 パン粉	ひじき 人参 もやし 玉ねぎ
9	月	飲む ヨーグルト	◎	中華風混ぜご飯 肉団子スープ 焼き餃子	バナナプレーンフレーク	豚肉 鶏肉	ごま油 米 コーンフレーク	人参 ごぼう きゅうり
10	火	牛乳	胚芽米	煮込みハンバーグ かきたまスープ 黄桃缶	麦茶 赤飯 漬物	豚肉 卵	パン粉 米 もち米	もやし 小松菜 玉ねぎ
11	水	牛乳	胚芽米	厚揚げとチーズのチャンプルー風 わかめスープ りんご缶	麦茶 大学芋	厚揚げ 豚肉 チーズ	ごま油 米 さつま芋	玉ねぎ 人参 わかめ
12	木	牛乳	胚芽米	もろのからあげ みそ汁 ひじきの炒め煮	牛乳 ココア蒸しパン	生揚げ もろ さつま揚げ	揚げ油 米 ホットケーキ	ひじき 人参 キャベツ
13	金	牛乳	胚芽米	チキンカレー ブロッコリーサラダ 麦茶	牛乳 ビスケット	鶏肉	じゃがいも 米	人参 玉ねぎ
16	月	リンゴ ジュース	胚芽米	豆腐の落とし揚げ 卵とじ汁 おかかあえ	牛乳 きな粉の麩のラスク	豆腐 卵 ツナ	山芋 麩 サラダ油	人参 切干大根 キャベツ
17	火	牛乳	胚芽米	若鶏のマレンゴ風 千切り野菜スープ みかん缶	牛乳 マーマレード蒸し	鶏肉	じゃがいも 米 小麦粉 ホットケーキ	トマト水煮 玉ねぎ
18	水	麦茶 チーズ	胚芽米	さばの味噌煮 けんちん汁 ごま和え	ホワイトポンチ	さば 豆腐 油揚げ	里芋 米 サラダ油	大根 ほうれん草 にんじん
19	木	牛乳	胚芽米	麻婆豆腐 中華スープ バナナ	麦茶 コーンチーズおにぎり	豆腐 チーズ 豚肉	サラダ油 ごま油 米	もやし 小松菜 わかめ
20	金	牛乳	◎食パン	「クリスマス」 ミートローフ 野菜のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ミニたい焼き	豚肉 チーズ ヨーグルト	パン粉 サラダ油	玉ねぎ チンゲン菜 コーン
23	月	飲む ヨーグルト	胚芽米	「冬至」 豚肉の生姜焼き みそ汁 かぼちゃの煮物	牛乳 フライドポテト	豚肉	じゃがいも 揚げ油 米	かぼちゃ 玉ねぎ なら
24	火	牛乳	胚芽米	コロッケ みそ汁 オレンジ	牛乳 豆乳きな粉蒸しパン	豚肉 豆腐	じゃがいも 揚げ油 米	キャベツ 人参
25	水	オレンジ ジュース	胚芽米	生揚げの五目煮 卵とじ汁 おかかあえ	麦茶 Xmasカップデザート	生揚げ 卵	サラダ油 じゃがいも 米	白菜 小松菜 人参
26	木	牛乳	胚芽米	納豆 みそ汁 ポテトのみそ煮	麦茶 大根めし	納豆 豚肉 厚揚げ	サラダ油 じゃがいも	にんにく ねぎ きゅうり
27	金	牛乳	胚芽米	たらのレモンソース 野菜スープ バナナ	牛乳 せんべい	たら ベーコン	バター 小麦粉	キャベツ にんじん

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(日)

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。

1食あたり 平均栄養価	3~5歳 (主食除く)	1~2歳 (完全給食)
エネルギー	361Kcal	487Kcal
たんぱく質	16.3g	18.2g
脂質	14.0g	14.2g
食塩	1.7g	1.5g