

12月の予定献立表

発行日:2022年11月30日
 作成者:日野 かおり

	月	火	水	木	金	土
午前				1 野菜ジュース	2 牛乳	3 牛乳
昼食				スティックパン カレースープ 魚のオーロラソース焼き パプリカソテー	ごはん そうめん汁 おでん りんご	キッズピビンバ 中華風あったかスープ 粉ふき芋
午後				牛乳 きなこバナナ	牛乳 ふかし芋	牛乳 クリームパン
午前	5 牛乳	6 のむヨーグルト	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳
昼食	ごはん 白菜スープ 魚のアングレース フレンチサラダ	ごはん かき玉汁 鶏肉のマーレード焼き マカロニサラダ	肉うどん ごまあえ いちご	菜飯ごはん けんちん汁 魚の味噌煮 きゅうりとわかめの酢物	ごはん かぼちゃスープ 鶏肉のクラッカー焼き ごぼうサラダ	ナポリタン わかめスープ ドレッシング和え
午後	お茶 フルーツポンチ	牛乳 餃子ピザ	お茶 焼き豚玉子おにぎり	牛乳 フレンチトースト	牛乳 カステラケーキ	牛乳 せんべい
午前	12 牛乳	13 牛乳	14 ぶどうジュース	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳
昼食	ロールパン ビーフシチュー 魚のムニエル ブロッコリーサラダ	ごはん ほうれん草のスープ 豆腐のミートローフ 切干大根のツナ和え	魚の蒲焼き丼 味噌汁 かぼちゃの煮物	納豆ごはん すまし汁 豚肉野菜炒め キウイフルーツ	鮭チャーハン トマトスープ ポテトサラダ	あんかけそば ごまサラダ みかん
午後	お茶 雑炊	牛乳 いもち	牛乳 お好み焼き	牛乳 クロワッサンサンド	牛乳 ココアバナナ蒸しパン	牛乳 ピープ
午前	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22 りんごジュース	23 みかんジュース	24 牛乳
昼食	郷土料理(インド) バターチキンカレー カチュンバル バナナ	ごはん すまし汁 魚の甘酢あんかけ さつまいもサラダ	誕生日給食 チキンライス コーンスープ 鶏の唐揚げ 彩りサラダ・パイ	ごはん 豚汁 魚の幽庵焼き ほうれん草のおかか和え	味噌ラーメン ツナとじゃがいも煮 ピーチヨーグルト	ごはん 野菜スープ ポークチャップ りんご
午後	お茶 ラッシー風ゼリー	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 かぼちゃクッキー	お茶 鮭おにぎり	牛乳 ビスコ
午前	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳			
昼食	炊き込みごはん 味噌汁 魚のホイル蒸し みかん	ごはん すまし汁 レバーと芋の甘辛煮 かぶの磯和え	マーボー丼 ニラ卵スープ 春雨サラダ			
午後	牛乳 揚げパン	牛乳 蒸しまんじゅう	お茶 プリン			

給食だより

今年も残すところ1ヶ月になりました。
 寒い冬を元気に過ごす為に、バランスの
 良い食生活を心がけましょう。
 今月19日はインドの郷土料理です。
 カチュンバルとは細かく切ったという意
 味で塩やレモンで味をつけて食べる野菜
 サラダのことです。おやつにはヨーグル
 トをベースにしたラッシー風のゼリーを
 予定しています。

献立平均給与栄養量

エネルギー 490kcal
 たんぱく質 21.0g
 脂質 15.2g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

