

12月の予定献立表

発行日:2020年11月30日

作成者:東谷 鮎美

	月	火	水	木	金	土
午前 (未満児のみ)		1	2	3	4	5
朝食		ごはん ベーコンと白菜スープ 鶏の照り焼き マカロニサラダ	ごはん さつまいもの味噌汁 擬製豆腐 キャベツのソテー	中華丼 わかめスープ 春雨サラダ	ごはん なめこの味噌汁 白身魚のフライ ほうれん草のごま和え	ミートスパゲティ 豆乳スープ りんご
午後		牛乳 麩のラスク	牛乳 ジャムサンド	お茶 クリームワッフル	牛乳 コーンマヨネーズト	牛乳 せんべい
午前 (未満児のみ)	7	8	9	10	11	12
朝食	ごはん にゅうめん汁 厚揚げの味噌炒め きゅうりとわかめの酢物	ロールパン ミネストローネ 白身魚のムニエル 大豆とひじきのサラダ	コーンツナピラフ チキンと野菜のスープ かぼちゃサラダ	ごはん 小松菜の味噌汁 さわらのカレー風味焼き きゅうりの中華和え	ごはん のっぺい汁 レバーのケチャップ和え キウイフルーツ	回鍋肉丼 中華風あったかスープ 人参ときゅうりのマリネ
午後	牛乳 りんごゼリー	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 肉まん	牛乳 じゃがいももち	牛乳 ブッセ
午前 (未満児のみ)	14	15	16	17	18	19
朝食	チキンカレー ブロッコリーのサラダ 桃ヨーグルト	炊き込みごはん 小松菜のすまし汁 ぶりの照り焼き りんご	鶏そぼろ丼 かき玉汁 トマトサラダ	ごはん 野菜スープ さわらの竜田揚げ もやしのゆかり和え	郷土料理(九州地方) 長崎ちゃんぽん 人参の炒め煮 ふかし芋	納豆チャーハン 野菜ソーセージスープ ほうれん草のナムル
午後	牛乳 小松菜蒸しパン	牛乳 にんじんゼリー	牛乳 焼きビーフン	牛乳 バームクーヘン	お茶 とりめしおにぎり	牛乳 シュークリーム
午前 (未満児のみ)	21	22	23	24	25	26
朝食	ごはん チンゲン菜のスープ 酢豚 みかん	ごはん 豆腐の味噌汁 魚のおろしソースかけ 切干大根煮	コッペパン クリームシチュー 野菜サラダ バナナ	ごはん 白菜のすまし汁 鮭のチーズ焼き 大豆のコロコロサラダ	クリスマス・誕生日給食 エビピラフ コーンスープ から揚げ ブロッコリーのサラダ フルーツ	親子丼 大根とあげの味噌汁 キャベツの和え物 フルーツ
午後	牛乳 フレンチトースト	牛乳 フライドポテト	お茶 ひじきおにぎり	牛乳 たい焼き	牛乳 プリンアラモード	牛乳 バナナカステラ
午前 (未満児のみ)	28	29	30	31		
朝食	五目うどん かぼちゃのそぼろ煮 白菜とみかんのサラダ	休園	休園	休園		
午後	お茶 源氏パイ					

給食だより

今年もあと少しとなりました。冬野菜(白菜、大根、かぶなど)を食べて、元気に過ごしましょう。

今月の郷土料理は九州地方です。長崎ちゃんぽんは、太い麺と具材の多さが特徴です。豚肉やエビ、たくさんの野菜が入っています。長崎県大村市では甘みの強い人参を育てており冬に旬を迎えます。おやつのとりにめしは、来客をもてなす家庭料理とされています。

25日はクリスマス・誕生日給食を予定しています。

献立平均給与栄養量

エネルギー 未満児479kcal・以上児548kcal

たんぱく質 未満児19.4g・以上児22.1g

脂質 未満児16.4g・以上児18.6g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

