

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 牛乳	2 飲むヨーグルト	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳
昼食		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 揚げ豆腐 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 白身魚のパン粉焼き 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 マシュマロサンド	牛乳 コーンマヨネーズ	牛乳 サブレ
延長		お茶 ミニゼリー	お茶 ポーロ	お茶 白い風船	お茶 ビスコ	
午前 (未満児のみ)	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳	11 牛乳	12 スタミン
昼食	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 魚のカレー風味焼き きゅうりの中華和え	ごはん のつべい汁 レバーのケチャップ和え キウイフルーツ	生活発表会
午後	牛乳 りんごゼリー	お茶 菜飯おにぎり	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 肉まん	牛乳 じゃがいももち	
延長	お茶 ポップコーン	お茶 ビスケット	お茶 ウエハース	お茶 ぼたぼた焼き	お茶 サラダせんべい	
午前 (未満児のみ)	14 ぶどうジュース	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳
昼食	チキンカレー ブロッコリーサラダ 桃ヨーグルト	炊き込みごはん 小松菜のすまし汁 魚の照り焼き 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 さばの竜田焼き 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 雪の宿
延長	お茶 クッキー	お茶 まがりせんべい	お茶 ミニゼリー	お茶 ウエハース	お茶 ホームパイ	
午前 (未満児のみ)	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳	24 野菜ジュース	25 牛乳	26 牛乳
昼食	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 鶏の照り焼き 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
午後	牛乳 フレンチトースト	牛乳 リッツサンド	お茶 ひじきおにぎり	牛乳 クリームパン	牛乳 プリンアラモード	牛乳 バナナカステラ
延長	お茶 クッキー	お茶 ビスコ	お茶 白い風船	お茶 リッツ	お茶 ポップコーン	
午前 (未満児のみ)	28 牛乳	29	30	31		
昼食	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 ビスケット					
延長	お茶 ぼたぼた焼き					

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irimeshi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。

**torinoki
kujira**

MY DREAMS
ARE GROWING UP HERE.