

# 12月 給食だより



菫根本幼稚園 R2.11.27

今年も残り1ヶ月程となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、マスク着用と手洗いをしっかり行いましょう。食事では栄養のバランスに気を付け、ビタミンの豊富な野菜や果物を毎日とることも大切です。給食でも、緑黄色野菜や根菜をたくさん取り入れていきます。みんなで元気に新年を迎えましょう。

(月)	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
☆天候や都合によって、献立やおやつを急に変更することがあります。ご了承ください。	ハムピラフ 牛乳 わかめスープ ミニゼリー	わかめごはん 牛乳 あんかけ豆腐 みかん	ゆかりご飯 牛乳 関東煮 うずらの卵	黒パン 牛乳 南瓜のポタージュスープ 野菜コロケ
	白米 人参 玉葱 ハム コーン ピース バター コンソメ わかめ 豆腐 かまぼこ 白菜 コーン 椎茸 醤油 鶏がらスープ 酒	白米 わかめ 豆腐 鶏肉 玉葱 人参 生姜 小松菜 いか 醤油 砂糖 片栗粉	白米 ゆかり 大根 人参 蒟蒻 半平 竹輪 がんも 醤油 砂糖 白だし かつお	南瓜 人参 玉葱 しめじ 鶏肉 シチューミックス クリームコーン ブロッコリー
食塩相当量 g	1.7 g	1.0 g	2.0 g	2.0 g
おやつ	—	—	—	—
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
納豆ご飯 牛乳 田舎汁 わかさぎの天ぷら	いかと里芋のご飯 牛乳 豆腐汁 プルーン	ビビンバ 牛乳 わかめスープ マスカットゼリー	食パン 牛乳 肉団子スープ 南瓜のサラダ 苺ジャム	きな粉餅 牛乳 味噌煮込みうどん みかん
白米 麦 わかさぎ 天ぷら粉 人参 大根 小松菜 豆腐 あげ 薩摩芋 しめじ 蒟蒻 味噌 かつお	白米 鶏肉 人参 ピース 蒟蒻 いか 里芋 あげ 醤油 酒 みりん 砂糖 豆腐 三つ葉 玉麩 えのき 白だし かつお	白米 酒 ゴマ油 豚肉 醤油 砂糖 生姜 大蒜 もやし いんげん 人参 ぜんまい ワンタン 玉葱 青梗菜 中華スープ	鶏肉 生姜 白菜 人参 葱 春雨 コンソメ 醤油 豆腐 椎茸 南瓜 ハム チーズ 枝豆 マヨネーズ	もち きな粉 砂糖 塩 うどん 人参 鶏肉 あげ かまぼこ 椎茸 葱 ごぼう 味噌 醤油 麩 かつお
1.2 g	1.7 g	2.1 g	0.9 g	1.1 g
サブレ	丸大豆せんべい	星食べよ	おにぎりせんべい	ビスコ
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
麦ごはん 牛乳 八宝菜 バナナ	菜飯 牛乳 そうめん汁 チキンカツ	五目御飯 牛乳 なめこ汁 焼きめざし	シーチキンご飯 牛乳 すいとん汁 ミニフィッシュ	ミルクフレンチ 牛乳 唐揚げ 根菜サラダ ミニゼリー
白米 麦 人参 豚肉 いか エビ 玉葱 白菜 小松菜 筍 生姜 醤油 中華スープ きくらげ 片栗粉	白米 麦 大根葉 豆腐 あげ 鶏肉 葱 そうめん 人参 かまぼこ 醤油 白だし かつお 鶏肉 天ぷら粉 パン粉	白米 人参 ひじき 鮭味付 フレーク ピース 椎茸 あげ 竹輪 ごぼう 醤油 砂糖 みりん 白だし なめこ 豆腐 えのき 三つ葉 玉葱 味噌 かつお	白米 ツナ 醤油 砂糖 すいとん 鶏肉 人参 大根 ごぼう 椎茸 葱 醤油 かつお 白だし	鶏肉 生姜 大蒜 醤油 酒 片栗粉 蓮根 ごぼう いんげん コーン 大豆 人参 ひじき マヨネーズ ゴマ
1.0 g	1.1 g	2.5 g	1.5 g	1.3 g
ハッピーターン	天塩屋	ソフトサラダ	味しらべ	ジュース・ケーキ
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
ハヤシライス 牛乳 みかん	ゆかりごはん 牛乳 五目汁 鯖の竜田揚げ	鶏牛蒡飯 牛乳 かに玉スープ りんご	ラーメン 牛乳 揚げ餃子 みかん	終業式
白米 麦 人参 玉葱 豚肉 ピース トマト ハヤシフレーク デミグラスソース ワイン ケチャップ しめじ 砂糖	白米 麦 ゆかり 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 蒟蒻 しめじ 醤油 かつお 白だし 鯖 生姜 酒 片栗粉	白米 鶏肉 ごぼう 人参 いんげん 醤油 砂糖 酒 みりん 豆腐 カニ蒲鉾 葱 卵 鶏がらスープ 片栗粉	中華麺 豚肉 なんと巻 人参 もやし 白菜 小松菜 葱 ショウタン 醤油 中華スープ	
1.9 g	1.002 g	1.8 g	1.6 g	g
田舎のおかき	しるこサンド	麩菓子	—	—

月平均の栄養価 エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.8 g

