

# 12月よていこんだてひょう



年少さんの給食参観では、お休みなして、大勢のご父兄様に来ていただき、本当にありがとうございました。おかげで楽しい給食時間を過ごす事ができました。日々寒さが、増してくる季節になりました。寒くなると体力も低下し、ビタミン不足で風邪やインフルエンザに罹りやすくなります。体を温める根菜類やビタミン豊富な緑黄色野菜をしっかり摂り、みんなで食事をしていきたいと思います。

※牛乳・お茶は、毎日つきます。

月平均の栄養価 エネルギー 512Kcal 蛋白質 18.7g Ca 240mg 食塩相当 1.8g

2019年12月幼稚園

日	曜日	こんだて	おやつ	赤の食品 からだをおおきくする	黄の食品 エネルギーになる	緑の食品 びょうきをふせぐ	調味料
2	月	とりにくとパイナップルのドライカレーピラフ たまごのすのもの		とりこま たまご ハム ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル はるさめ ざらめ	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム パイナップル キャベツ ほうれんそう ホールコーン	カレーこ ケチャップ こめす しろしょうゆ しお
3	火	きりぼしだいこんのあじごはん しろみそしる バナナ		とりこま とうふ かつおぶし こんぶ ぶたばら ぎゅうにゅう	こめ ざらめ だいにん ぎょう	にんじん ごぼう きりぼしだいこん ほししいたけ だいにん はくさい ねぎ こまつな バナナ	しょうゆ みりん さけ しろみそ
4	水	さつまいもごはん だいにんととりにくにつけ りんご	まるだいずせんべい	とりもも かつおぶし こんぶ はんぺん ぎゅうにゅう	こめ さつまいも くろごま ざらめ	だいにん にんじん れんこん しめじ こまつな りんご	しょうゆ みりん さけ しお
5	木	やきそば ポイルウイナー みかん		ぶたこま ウイナー ぎゅうにゅう	やきそば サラダあぶら みかん	キャベツ にんじん たまねぎ もやし	ウスターソース さけ みりん しろしょうゆ しお
6	金	にくだんごスープ おいもサラダ	チーズパン おかきもち	とりミンチ とうふ かにかまぼこ ぎゅうにゅう	チーズパン ぼんこ じゃがいも さつまいも	はくさい にんじん もやし ねぎ ほうれんそう キャベツ ホールコーン	コンソメパウダー しお マヨネーズ(卵不使用)
9	月	しゃけわかめごはん あじつけのり ぶたじる ミニゼリー	きくサブレ	しゃけわかめ あじつけのり にぼし とうふ ぶらばら あかみそ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく だいにん にんじん たまねぎ ごぼう	だいにん にんじん たまねぎ ごぼう	さけ みりん
10	火	こまつなチャーハン ふゆやさいのポトフ ミニフィッシュ	きなこもち	ぶたミンチ かにかま たまご とりもも こざかな ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら さつまいも	にんじん たまねぎ こまつな だいにん かぶ キャベツ ねぎ	しょうゆ みりん さけ コンソメパウダー しお
11	水	ちゅうかおこわ ワンタンスープ りんご	ミニマドレーヌ	とりミンチ とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ むきぐり ごまあぶら ワンタン	にんじん たけのこ ほししいたけ ホールコーン グリンピース はくさい ねぎ もやし りんご	とりがらスープ しょうゆ さけ みりん しお
12	木	えびととうふ・チンゲンサイのあんかけごはん きんときまめに キャンディーチーズ	まがりせんべい	むきえび かにかま とうふ チーズ かつおぶし きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら かたくりこ ざらめ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しょうが はくさい えのきたけ	しょうゆ みりん さけ しろしょうゆ しお
13	金	さんしよくごはん すましじる しぼりたてぎゅうにゅうヨーグルト	ほしたべよ	ぶたミンチ たまご かつおぶし こんぶ とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう ざらめ サラダあぶら	しょうが にんじん ほししいたけ グリンピース だいにん はくさい ねぎ	しょうゆ みりん さけ しお
16	月	きのこごはん ミニゼリー さわにわん まめによるこぶ	ロアンヌバニラ	とりこま あぶらあげ とうふ こんぶ かつおぶし だいにん ぎゅうにゅう	こめ ざらめ だいにん にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	にんじん ごぼう しめじ ほししいたけ エリンギ だいにん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	しょうゆ みりん さけ しろしょうゆ しお
17	火	祖父母参観	ふくろがし				
18	水	ごもくラーメン えびフライ みかん	ビスコ	とりこま にぼし エビフライ ぎゅうにゅう	なまちゅうかめん ねぎ みかん	にんじん はくさい チンゲンサイ もやし ねぎ みかん	しょうゆ みりん さけ とりがらスープ しお
19	木	ゆかりごはん かんとうに むらさきいもチップス		とりもも はんぺん ちくわ うずらたまご かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく ざらめ	ゆかり だいにん にんじん キャベツ	しょうゆ みりん さけ しお
20	金	ほしがたにこみハンバーグ コーンポタージュスープ ヤクルト	ミルクフレンチ いちごのキッズショート ケーキ	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう ヤクルト	ミルクフレンチ じゃがいも さつまいも サラダあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン スイートコーン パセリ	ケチャップ ソース ワイン クリームシチュー(乳不使用)
23	月	マーボーどうふどんぶり ひだぎゅうコロッケ りんご	ぼたぼたやき	とうふ ぶたミンチ あかみそ コロッケ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ りんご	さけ みりん しお トウバンジャン
24	火	ガルバンゾーのカレーライス ヨーグルトサラダ	げんじパイ	ぶたこま ガルバンゾー プレーンヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ にんじん ホールトマト ほうれんそう みかんかん バインかん ももかん バナナ	カレールー しお
25	水	ごはん ひじきとだいにんにつけ きのこスープ みかん		ひじき あぶらあげ だいにん こんぶ とりもも とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ いとこんにやく ざらめ	にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ しめじ えのきたけ みかん	しょうゆ みりん さけ しろしょうゆ しお

○都合により、献立を変更する場合があります。