

12月 給食だより



董幼稚園 R7.11.25

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
たまご あんかけうどん ブロッコリーサラダ	牛乳 白ご飯 のり佃煮 あんかけ豆腐 みかん	牛乳 カレーうどん カミカミサラダ	牛乳 ひじき五目御飯 にゅうめん パイン	牛乳 バターコッペ 肉団子スープ 南瓜のサラダ
うどん 鶏肉 人参 しめじ かまぼこ 卵 あげ 小松菜 椎茸 醤油 みりん かつお 片栗粉 白だし ブロッコリー コーン ささみ ドレッシング	白米 のり佃煮 豆腐 鶏肉 玉葱 人参 生姜 小松菜 いか 醤油 砂糖 片栗粉 みかん	うどん 鶏肉 人参 玉葱 葱 かまぼこ あげ かつお 椎茸 小松菜 カレールウ 醤油 みりん きゅうり 大根 もやし さきいか 切り干し大根 砂糖 酢 ゴマ油	白米 人参 ひじき 鮪醤油 漬けフレーク ピース 椎茸 あげ ちくわ ごぼう 醤油 砂糖 みりん 白だし あげ 鶏肉 葱 そうめん 舞茸 茄子 かつお 昆布 パイン	パン 鶏肉 豆腐 生姜 醤油 酒 ゴマ油 片栗粉 ひじき ブロッコリー 人参 キャベツ しめじ 春雨 コンソメ ゴマ ゴマ油 南瓜 ハム 枝豆 マヨネーズ
380 kcal 1.4 g	499 kcal 1.1 g	369 kcal 1.3 g	481 kcal 1.1 g	509 kcal 1.0 g
—	—	—	—	揚一番
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
中華飯 わかめスープ	牛乳 ゆかりご飯 筑前煮 金時豆	牛乳 鮭とひじきのご飯 五目汁 りんご	牛乳 切り干し大根ご飯 にら玉汁 みかん	牛乳 ふりかけご飯 (旅行の友) 豚汁 五目煮豆
白米 人参 豚肉 いか えび 玉葱 白菜 小松菜 簡きくらげ 醤油 中華スープ 片栗粉 生姜 わかめ 豆腐 えのき かまぼこ あげ 大根 鶏がらスープ 酒 ゴマ油	白米 ゆかり かつお 昆布 鶏肉 厚揚げ 生麩 大根 人参 ごぼう 蓮根 椎茸 醤油 酒 みりん 砂糖 塩 金時豆	白米 鮭 枝豆 しめじ 白だし 醤油 砂糖 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 蒟蒻 椎茸 かつお 昆布 りんご	白米 切り干し大根 鶏肉 蒟蒻 ごぼう 蓮根 人参 醤油 砂糖 酒 みりん 豆腐 にら あげ えのき 玉葱 卵 鶏がらスープ 大根 みかん	白米 ふりかけ 人参 大根 ごぼう 豚肉 豆腐 小松菜 あげ 玉葱 蒟蒻 味噌 酒 みりん 昆布 かつお 大豆 醤油 砂糖 みりん
514 kcal 0.7 g	543 kcal 0.6 g	533 kcal 0.6 g	541 kcal 0.9 g	540 kcal 0.9 g
クッキー	ホームパイ	ばかうけ	黒棒	しるこサンド
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
メロンパン 煮込みハンバーグ ポトフ	牛乳 黒豆おこわ 粕汁 蓮根のきんぴら ブルーン	牛乳 チャーハン ワンタンスープ ミニフィッシュ	牛乳 ミートソースの ショートパスタ 唐揚げ ショートケーキ	牛乳 ビビンバ 春雨スープ パイン
メロンパン ハンバーグ ケチャップ ソース 砂糖 デミグラスソース トマトピューレ ワイン キャベツ ジャガイモ ウィンナー 人参 ベーコン 玉葱 パセリ ごぼう 蓮根 コンソメ 鶏がらスープ ローリエ	白米 もち米 黒豆 砂糖 醤油 人参 蕎麦 里芋 サーモン 豆腐 あげ 蒟蒻 味噌 酒粕 かつお 蓮根 醤油 みりん ごま ブルーン	白米 ハム 葱 人参 卵 醤油 中華スープ ワンタン 豚肉 玉葱 青梗菜 えのき 切り干し大根 小魚	パンネ 豚肉 玉葱 人参 しめじ 茄子 ピース トマト オリーブオイル ケチャップ コンソメ ソース 砂糖 ワイン 醤油 にんにく ローリエ 鶏肉 片栗粉 油 ショートケーキ	白米 酒 ゴマ油 豚肉 醤油 砂糖 生姜 にんにく いんげん 人参 もやし ゼンまい ごま 春雨 ハム 小松菜 椎茸 えのき 鶏がらスープ パイン
572 kcal 1.5 g	500 kcal 1.1 g	536 kcal 1.3 g	666 kcal 1.3 g	476 kcal 1.1 g
おにぎりせんべい	ラムネ	豆もち	—	こめぽんバー
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
根菜カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 舞茸おこわ なめこの味噌汁 チーズ	牛乳 肉みそスパ ミルク寒天	牛乳 —	牛乳 終業式
白米 生姜 にんにく さつまいも 人参 玉葱 ごぼう 蓮根 豚肉 ワイン カレールウ みかん パイン 桃 バナナ ヨーグルト 生クリーム いちご	白米 まいたけ 鶏肉 あげ 人参 蒟蒻 醤油 砂糖 みりん 酒 なめこ 豆腐 三つ葉 あげ 玉葱 味噌 かつお 昆布 チーズ	白米 豚肉 にんにく 生姜 玉葱 人参 簍 ピース 椎茸 茄子 味噌 醤油 砂糖 酒 みりん 鶏がらスープ 牛乳 寒天 バニラエッグセンス みかん	牛乳 —	☆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。
621 kcal 1.0 g	517 kcal 1.5 g	416 kcal 1.5 g	—	エネルギー 食塩相当量
ハッピーターン ヤクルト	無限のり	—	—	おやつ
月平均の栄養価	エネルギー	513 kcal	たんぱく質	21.3 g
C a	308m g	食塩相当量	1.1 g	



大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを、子どもに話してみてもよいですね。

ビタミン・ミネラルで貧血防止 優秀な旬の食材 かき

かきは「海のミルク」として、欧米でも古くから生食されてきました。含まれる栄養素は、鉄分や銅、亜鉛、ビタミンB12、葉酸。さらに、貧血防止に必要なビタミンとミネラルを併せもった優秀な食材です。特に亜鉛は、鉄分、銅とともに子どもの発育を促進し、味覚を正常に保つのに欠かせません。熱を通し過ぎないよう、食べるときの風味を大切に、フライやバター焼き、かきごはん、クリームシチューなどにして、うまみ成分を逃すことなくおいしくいただきましょう。