

給食献立表

令和元年12月1日 社会福祉法人 本郷こども園

月	火	水	木	金
12/2 未満児 みかんヨーグルト すき焼き風煮 (牛肉、人参、豆腐、玉葱、こんにゃく) マッシュポテト にら玉スープ(にら、卵、椎茸) チェリー 塩昆布 (416k cal)	12/3 未満児 クラッカー 鯖の照り煮 野菜サラダ (きゅうり、キャベツ、玉葱、人参、ハム) 味噌汁(玉葱、えのき、わかめ) しそわかめ (483k cal)	12/4 未満児 たべっこ動物 キーマカレー (合挽き肉、玉葱、人参、エリンギ、トマト缶) ツナサラダ (レタス、きゅうり、人参、ツナ) バナナ (464k cal)	12/5 未満児 牛乳 せんべい スクランブルエッグ (卵、人参、ほうれん草、グリーンピース) りんごサラダ (りんご、きゅうり、コーン、チーズ) 白菜のシチュー(白菜、人参、ベーコン、玉葱) 佃煮昆布 (474k cal)	12/6 未満児 チーズ チキン南蛮のタルタルソースかけ (鶏肉、卵、玉葱、パセリ) ナムル (もやし、キャベツ、かまぼこ) 澄まし汁(しらす、玉葱、ほうれん草) レタス ごま塩 (516k cal)
3時 ジャコ・肝油 ミレーフライ	3時 ジャコ・肝油 ミルク サッポロポテト	3時 ジャコ・肝油 まがりせんべい	3時 ジャコ・肝油 フルーツヨーグルト	3時 ジャコ・肝油 ミルク さやえんどう
12/9 未満児 胡麻ビスケット 角天の甘辛煮 高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、卵、椎茸、人参、ねぎ) 酢の物(春雨、しらす、きゅうり) チェリー 塩昆布 (436k cal)	12/10 未満児 みかん入りヨーグルト ひじきご飯 (ひじき、あげ、人参、グリーンピース) 筑前煮 (竹輪、鶏肉、こんにゃく、大根、グリーンピース) 味噌汁(玉葱、えのき) りんご (361k cal)	12/11 未満児 バナナ 肉じゃが(じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚肉、糸こんにゃく、グリーンピース) 胡麻和え(もやし、ほうれん草) 味噌汁(豆腐、ねぎ、なめこ) チーズ 納豆 チェリー (403k cal)	12/12 未満児 牛乳 せんべい 厚揚げの煮物 (大根、あげ、こんにゃく、人参) サラダ (きゅうり、みかん缶、パイン缶) 味噌汁(ふ、竹輪、わかめ) ごま塩 (453k cal)	12/13 未満児 チーズ ぎょうざ(豚肉、にら、キャベツ) 野菜炒め (豚肉、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン) スープ(卵、ねぎ) しそわかめ (373k cal)
3時 ジャコ・肝油 マカロニきな粉	3時 ジャコ・肝油 ぼんちあげ	3時 ジャコ・肝油 ミルク とんがりコーン	3時 ジャコ・肝油 芋けんぴ	3時 ジャコ・肝油 ミルク リッツ
12/16 未満児 クラッカー マーボー豆腐(豆腐、ねぎ、豚肉) きゅうりの酢の物 スパゲッティサラダ (スパゲッティ、人参、きゅうり、かまぼこ) チェリー 塩昆布 (434k cal)	12/17 未満児 みかん入りヨーグルト つくね団子の炊き合わせ (鶏肉、豆腐、玉葱、人参、小松菜、じゃが芋) 胡麻酢和え(もやし、あげ) にゅうめん (そうめん、キャベツ、ねぎ) もみのり (374k cal)	12/18 未満児 牛乳 せんべい カレーライス (豚肉、玉葱、人参、じゃが芋) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、キャベツ、人参、ハム) バナナ (446k cal)	12/19 未満児 たべっこ動物 きのことウインナーの炒め物 おから (おから、あげ、人参、椎茸、ねぎ、鶏肉、竹輪) 味噌汁(玉葱、わかめ) チェリー 佃煮昆布 (438k cal)	12/20 未満児 チーズ かぼちゃのそぼろあんかけ(かぼちゃ、豚肉) かぶのマスタードサラダ (かぶ、フロッコリー、人参、卵、レタス、カニカマ) 味噌汁(小松菜、ふ) ごま塩 (404k cal)
3時 ジャコ・肝油 ミルク おにぎりせんべい	3時 ジャコ・肝油 横綱あられ	3時 ジャコ・肝油 大学芋	3時 ジャコ・肝油 ミルク ハッピーターン	3時 ジャコ・肝油 ミルク マリー
12/23 未満児 たべっこ動物 ケチャップ煮(じゃが芋、豚肉、玉葱、人参) ツナサラダ (レタス、きゅうり、人参、ツナ) スープ(キャベツ、ねぎ、ハム) 塩昆布 (390k cal)	12/24 未満児 みかんヨーグルト 【餅つき】 きな粉餅 鶏のから揚げ もやしのお浸し 春雨スープ(春雨、キャベツ、豆腐、玉ねぎ、椎茸) パセリ チェリー (299k cal)	12/25 未満児 バナナ 豚肉と野菜の煮物 (豚肉、じゃが芋、大根、人参、椎茸、いんげん) スパゲッティサラダ (スパゲッティ、きゅうり、キャベツ、人参、ハム) 味噌汁(竹輪、玉葱) しそわかめ (411k cal)	12/26 未満児 牛乳 せんべい おでん (竹輪、がんもどき、大根、こんにゃく) 胡麻和え(ほうれん草、白菜、人参) 味噌汁 (豆腐、椎茸、玉葱) 佃煮昆布 (414k cal)	12/27 未満児 チーズ 【誕生会】 三色どんぶり(豚肉、ごぼう、人参、卵、小松菜) りんごサラダ(りんご、きゅうり、コーン、チーズ) 味噌汁(あげ、わかめ、大根) みかん (424k cal)
3時 ジャコ・肝油 ミルク ハーベスト	3時 ジャコ・肝油 えびせん	3時 ジャコ・肝油 ミルク 野菜スナック	3時 ジャコ・肝油 りんご	3時 ジャコ・肝油 ミルク ビスコ

*12月は一年の締めくくりでいろいろな行事がありますが、インフルエンザやノロウイルスなどが流行する時期です。手洗い、うがいで感染の予防を心がけ体調をととのえて、楽しい行事に参加できるようにしましょう。

～12月22日は冬至。ゆず湯に入ったりかぼちゃを食べると無病息災、元気に過ごせるといわれています。～

かぼちゃを食べるようになったのは、保存がきいて栄養があるので寒い冬を乗り切るという知恵でした。ビタミンやカロテンが豊富なので理にかなっています。給食ではかぼちゃを使った冬至の献立を20日に計画しています。

ご家庭でも冬至の日にかぼちゃを使ったメニューを取り入れてみてください。元気が湧いてくるかも！

