

給食献立表



平成29年12月1日 社会福祉法人 本郷こども園

月	火	水	木	金
<p>*師走を迎え、色々と気忙しいこのごろです。12月もいろいろな行事があります。元気に登園し楽しく参加してほしいと思います。 21日は冬至。一年で一番昼が短く、夜の長い日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べると冬に風邪をひかないと伝えられています。給食にはかぼちゃを使った献立を予定しています。またこの日はお手伝いの方に来てもらってすみれ組の子ども達と一緒に餅つきをし、きな粉餅にさせていただきます。</p>				
12/4 未満児 みかん入りヨーグルト 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 (260k cal) 3時 ジャコ・肝油 サッポロポテト	12/5 未満児 りんご スクランブルエッグ(卵、ベーコン、グリーンピース) 味噌田楽(大根、こんにゃく、豆腐) スープ(はんぺん、人参、キャベツ、えのき、玉ねぎ) パセリ もみのり (276k cal) 3時 ジャコ・肝油 ココア マリービスケット	12/6 未満児 クラッカー ジャーマンポテト (じゃが芋、玉ねぎ、ベーコン、パセリ) 笹身サラダ(鶏肉、レタス、人参、きゅうり) わかめスープ(わかめ、ねぎ、コーン) チーズ 佃煮昆布 (197k cal) 3時 ジャコ・肝油 フルーツヨーグルト	12/7 未満児 チーズ 厚揚げの煮物(大根、厚揚げ、しらたき、人参) サラダ(きゅうり、みかん缶、パイン缶) 味噌汁(竹輪、白菜) ミニトマト 納豆 (243k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ビスコ	12/8 未満児 豆乳 塩せんべい 餃子(豚肉、ニラ、キャベツ) 野菜炒め (豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン) スープ(卵、ねぎ) チェリー ごま塩 (267k cal) 3時 ジャコ・肝油 胡麻ビスケット
12/11 未満児 動物ビスケット 角天の甘辛煮 高野豆腐の卵とじ (卵、椎茸、人参、ねぎ、高野豆腐) 酢の物(春雨、しらす、きゅうり) ミニトマト 塩昆布 (252k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク とんがりコーン	12/12 未満児 みかん入りヨーグルト チキンのケチャップ煮 (鶏肉、ピーマン、エリンギ) ごぼうサラダ(ごぼう、人参、カニカマ、コーン) ワンタンスープ(ワンタン、ねぎ、チンゲン菜) もみのり (228k cal) 3時 ジャコ・肝油 大学芋	12/13 未満児 クラッカー 肉じゃが(じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚肉、 こんにゃく、グリーンピース) 胡麻和え(ほうれん草、もやし、白菜) 味噌汁(豆腐、ねぎ、なめこ) チェリー チーズ 佃煮昆布 (238k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク おにぎりせんべい	12/14 未満児 ホット牛乳 せんべい 牛肉の大和煮 (牛肉、玉ねぎ、こんにゃく、しめじ) かぼちゃサラダ (かぼちゃ、玉ねぎ、ハム、レーズン) 味噌汁(あげ、小松菜) ミニトマト パセリ 納豆 (304k cal) 3時 ジャコ・肝油 みかん	12/15 未満児 チーズ きのこウインナーの炒め物 (しめじ、ウインナー) 白和え (ほうれん草、人参、椎茸、こんにゃく、豆腐) 味噌汁(わかめ、じゃが芋、玉ねぎ) チェリー ごま塩 (215k cal) 3時 ジャコ・肝油 ココア ハッピーターン
12/18 未満児 バナナ すき焼き風煮 (牛肉、人参、豆腐、ねぎ、こんにゃく、白菜) マッシュポテト にら玉スープ (にら、卵、椎茸) ミニトマト 塩昆布 (216k cal) 3時 ジャコ・肝油 芋けんぴ	12/19 未満児 みかん入りヨーグルト 煮物 (角天、人参、いんげん) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、人参、ハム、レーズン) 味噌汁 (あげ、えのき、玉ねぎ) チェリー もみのり (246k cal) 3時 ジャコ・肝油 マカロニきな粉	12/20 未満児 クラッカー スクランブルエッグ (卵、カニカマ、パセリ) 野菜ソテー (ほうれん草、しめじ) ポトフ (キャベツ、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ウインナー) 納豆 (213k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ミレーフライ	12/21 未満児 チーズ 【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 みかん 佃煮昆布 (302k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ぼんち揚げ	12/22 未満児 豆乳 塩せんべい 【誕生会 冬至】 ごぼうのそぼろ三食丼 (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、かぼちゃ) チェリー (428k cal) 3時 ジャコ・肝油 たべっこ動物
12/25 未満児 動物ビスケット ケチャップ煮(じゃが芋、豚肉、玉ねぎ、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 (203k cal) 3時 ジャコ・肝油 りんご	12/26 未満児 みかん入りヨーグルト 卵カレー (豚肉、卵、玉ねぎ、人参、ピーマン) 甘酢あえ(もやし、ハム、きゅうり) 粉ふき芋(じゃが芋、青のり) レーズン (216k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク リッツ	12/27 未満児 バナナ 鯖の味噌煮 煮豆(大豆、こんにゃく、人参、昆布) 味噌汁(大根、あげ) パセリ チェリー もみのり (325k cal) 3時 ジャコ・肝油 さやえんどう	<p>*餅つきの日はきな粉餅のカロリーがまた誕生会の日はご飯のカロリーが含まれています。</p>	