



12月の予定献立



月	火	水	木	金	土
<p>冬野菜を食べよう</p> <p>冬野菜をたくさん使った鍋ものやシチューがおいしい季節です。冬は甘味も出て柔らかく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。寒さやかぜに負けない体力をつけるために、しっかり食べましょう。</p> <p>食事&健康だより 参考</p> <p>～旬の野菜を知ろう!～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大根 ・れんこん ・こぼろ ・かぶ ・ブロッコリー・カリフラワー ・ほうれん草 ・小松菜 ・チンゲン菜 ・キャベツ ・春菊 <p>等があります。</p> <p>園では、なるべく旬の野菜を取り入れていきます。</p>					<p>1</p> <p>ポークチャップ わかめサラダ ーロゼリー</p> <p>牛乳 クッキー</p>
<p>3</p> <p>ポトフ チンゲン菜の炒め物 ブルー</p> <p>牛乳 あんこパン</p>	<p>4</p> <p>厚焼き卵 五目煮豆 パン缶</p> <p>牛乳 せんべい・小魚</p>	<p>5</p> <p>クリームシチュー じゃこサラダ バナナ</p> <p>牛乳 ビスケット</p>	<p>6</p> <p>お誕生会 (完全給食の日)</p> <p>白ごはんなし</p>	<p>7</p> <p>メカジキの 野菜あんかけ ひじきの煮物 ーロゼリー</p> <p>牛乳 クッキー</p>	<p>給食休み <弁当持参></p> <p>8日 ことり保育園</p> <p>15日 ときわ保育園</p> <p>おゆうぎ会のため ご理解ください。</p>
<p>10</p> <p>はんぺんの ハムチーズ焼き 温野菜 青菜の胡麻サラダ みかん缶</p> <p>麦茶 きな粉団子</p>	<p>11</p> <p>鶏肉の照り焼き ミックスソテー 切干大根の煮物 キウイ</p> <p>牛乳 せんべい</p>	<p>12</p> <p>八宝菜 ナポリタン バナナ</p> <p>麦茶 ヨーグルト</p>	<p>13</p> <p>松風焼き 磯辺和え すまし汁 黄桃缶</p> <p>牛乳 クッキー</p>	<p>14</p> <p>白身魚の煮付け もやし炒め パン缶</p> <p>カルピス ビスケット</p>	
<p>17</p> <p>ハヤシライス ナムル バナナ</p> <p>麦茶 煮込みうどん</p>	<p>18</p> <p>鮭のムニエル ポイルコーン れんこんのきんぴら パン缶</p> <p>牛乳 クッキー</p>	<p>19</p> <p>おふの卵とし ベーコンポテト キウイ</p> <p>牛乳 せんべい</p>	<p>20 <クリスマス会> もみの木ハンバーグ ブロッコリーサラダ コーンスープ ーロゼリー</p> <p>牛乳 ワッフルツリー</p>	<p>21</p> <p>すぎ焼き風煮 マカロニソテー ブルー</p> <p>牛乳 ビスケット</p>	<p>22</p> <p>肉団子の中華煮 切干大根の和え物 ーロゼリー</p> <p>牛乳 クッキー</p>
<p>24</p> <p>天皇誕生日 振替休日</p>	<p>25</p> <p>おでん マーボー春雨 黄桃缶</p> <p>牛乳 クッキー</p>	<p>26</p> <p>さばの味噌煮 ひじきのマヨ和え みかん缶</p> <p>牛乳 ココア蒸しパン</p>	<p>27</p> <p>からあげ おかか和え 大根とかにかまの あんかけ キウイ</p> <p>牛乳 せんべい・小魚</p>	<p>28</p> <p>ポークカレー 和風サラダ バナナ</p> <p>カルピス クッキー</p>	<p>ちゅうりっぷ・もも たんぼ組 保護者の方へ</p> <p>12月10日(月) 「きな粉団子」を 白玉粉使用のため わらびもちにします。</p>

お誕生会

< 12月6日(木) >

カレーピラフ
ミートボール
ポテトサラダ
白菜スープ
りんご

麦茶
プリン



ちゅうりっぷ・もも・たんぼ組

	<午前おやつ>	<主食>
月	牛乳・せんべい	ごはん
火	牛乳・ビスケット	ごはん
水	牛乳・クッキー	ごはん
木	牛乳・せんべい	ごはん
金	牛乳・ビスケット	ごはん
土	牛乳・クッキー	ごはん

平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
未満児	520kcal (500kcal)	20.8g (20.0g)	15.7g (14.9g)	1.4g (1.5g)
以上児	426kcal (375kcal)	20.2g (20.0g)	17.5g (17.0g)	2.0g (2.1g)

()内は目標値

<平均栄養価>

- ・ちゅうりっぷ、もも、たんぼ組…給食(主食を含む)と午前・午後のおやつ
- ・すみれ、ひまわり、ゆり組…給食(主食・副菜のみ)と午後のおやつ