

12月の予定献立

令和3年度

ときわ・ことり保育園

月	火	水	木	金	土
ちゅうりっぷ・もも・たんぼほ組 午前のおやつ 月 牛乳 せんべい 火 牛乳 ビスケット 水 牛乳 クッキー 木 牛乳 せんべい 金 牛乳 ビスケット 土 牛乳 クッキー 主食「白ごはん」		1 からあげ ブロccoliソース バイン缶 麦茶 ピラフ	2 鯖の胡麻味噌焼き 昆布の煮物 かぶのスープ みかん缶 牛乳 ビスケット	3 チャプチェ シャキシャキサラダ 黄桃缶 牛乳 クッキー	4 肉団子の中華煮 ナムル 一口ゼリー 牛乳 せんべい
6 鱈のホワイト ソースがけ 大根の煮物 バイン缶 牛乳 ぶかし芋	7 鶏肉のコンソメ煮 野菜炒め キウイ 牛乳 クッキー	8 お心の卵とじ 和風サラダ ブルーン 牛乳 チヂミ	9 肉餃子 春雨ソース 中華スープ 黄桃缶 牛乳 ビスケット	10 ハヤシライス ひじきの和え物 バナナ ホットココア せんべい	給食休み 弁当持参 11日 ときわ保育園 18日 ことり保育園 おゆうぎ発表会のため ご協力お願いします。
13 冬野菜グラタン 青菜のソテー 黄桃缶 麦茶 ラーメン	14 大豆のケチャップ炒め 昆布の煮物 キウイ 牛乳 せんべい	15 〈お誕生日会〉 〈白ごはんなし〉 おかかごはん ささみチーズカツ いろいろサラダ 野菜スープ 生みかん 麦茶 プリン	16 鯖の塩こうじ焼き ミックスベジタブル 高野豆腐の煮物 ブルーン 牛乳 ビスケット	17 豚肉の韓国風炒め シャキシャキサラダ バイン缶 牛乳 クッキー	
20 白身魚のチーズのせ 大根の煮物 ブルーン 牛乳 ナポリタン	21 ミートローフ 磯辺和え みかん缶 ホットココア せんべい	22 かにかまの卵とじ 野菜炒め キウイ 牛乳 ビスケット	23 〈クリスマス会〉 ローストチキン ブロccoliサラダ コーンスープ 一口ゼリー りんごジュース クリスマスケーキ	24 ボークカレー ひじきの和え物 バナナ 牛乳 クッキー	
27 チャンブル 春雨サラダ みかん缶 麦茶 肉まん	28 カレイの煮付け マカロニソース ブルーン カルビス せんべい	22日 野菜炒めに 『かぼちゃ』を 使用します！		<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>〈冬至〉</h2> <p>12月の冬至では、昔からゆず湯に入り、かぼちゃ料理を食べる習慣があります。かぼちゃは体を守る抗酸化作用や免疫を増強する働きがあるベータカロテンがいっぱい含まれています。冬に栄養のある物を食べて元気に乗り切ろうというのが昔の人の知恵です。 <small>保育園の人気メニュー（金の星社）より</small></p> </div> </div>	

～お知らせ～	
お弁当持参日	11日・18日
完全給食 (白ごはんなし)	15日

平均栄養価					
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	給与量	484	20.6	14.9	1.3
	目標量	463	19.7	12.8	1.5
以上児	給与量	387	22.5	17.0	1.4
	目標量	322	21.7	14.2	1.4

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