



12月のこんだてよていひょう

今月の給食目標:感謝の気持ちを持って食べよう。



日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未調理主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
					あか 体をつくる食べ物	きいろ ちからの出る食べ物	みどり 体の調子を整える食べ物					
2	月	牛乳 せんべい	ひじき入り卵焼き エビのケチャップ揚げ おしゃれサラダ 根菜の胡麻味噌汁 フルーツ(バナナ)	にんじん ごはん	牛乳 卵 ピーマン みそ	米 パイ生地 きょうりょう バター 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー れんこん ごぼう ねぎ バナナ りんご	牛乳 アップルパイ	483 604	25.0 24.5	20.8 18.6	1.8 1.5
3	火	牛乳 ビスコ	れんこんのはさみ焼き(new) じゃがいもの味噌がらめ 小松菜のしらす和え キャベツと高野豆腐の味噌汁 フルーツ(みかん)	えだまめ ごはん	鶏肉 しらす干し 高野豆腐 みそ 牛乳 合い挽き肉 鶏ささみ	米 クレープ生地 マヨネーズ じゃがいも 油 片栗粉	れんこん たまねぎ ピーマン ごまな もやし にんじん キャベツ ねぎ しいたけ えのき きゅうり みかん	牛乳 サラダクレープ	452 566	25.4 24.7	16.3 15.3	2.5 2.0
4	水	牛乳 干し芋	鶏肉のトマト煮 ごぼうから揚げ スイートポテトサラダ わかめスープ フルーツ(キウイ)	しらす ごはん	鶏肉 わかめ チーズ 牛乳	米 白玉粉 片栗粉 さつまいも さとう	しめじ たまねぎ カットトマト缶 ブロッコリー ごぼう きゅうり コーン缶 だいこん はくさい にんじん ねぎ しいたけ キウイ	牛乳 チーズ団子	340 554	18.1 20.5	10.6 15.1	1.9 1.9
5	木	バナナ	揚げ魚のおろし煮 ヤーコンのきんぴら ささみときゅうりの中華風サラダ ひつみ汁(郷土料理) フルーツ(りんご)	ひじき ごはん	タラ 鶏ささみ 鶏肉 牛乳	米 強力粉 砂糖 さつまいも 片栗粉 油 ごま油 小麦粉	だいこん にんじん きゅうり もやし 黄パプリカ 赤パプリカ ごぼう まいたけ ねぎ りんご	牛乳 さつまいも蒸しパン	459 515	23.7 19.7	12.7 10.2	1.5 1.1
6	金	牛乳 ビスケット	手作り春巻き はんぺんチーズ焼き きのこサラダ ワンタンスープ フルーツ(オレンジ)	アマランサス ごはん	豚ひき肉 はんぺん チーズ きなこ 牛乳	米 春巻きの皮 ワンタンの皮 さとう	にんじん たけのこ 干しいたけ ねしろうが えのき しめじ きゅうり ブロッコリー はくさい ねぎ オレンジ	牛乳 豆銀糖(郷土料理)	380 529	19.1 20.0	16.8 16.2	2.1 1.8
7	土	ウエハース	お弁当の日					牛乳 せんべい				
9	月	牛乳 せんべい	かぼちゃグラタン ミートソーススパゲティ 梅サラダ ミネストローネ フルーツ(バナナ)	ロールパン	鶏肉 合い挽き肉 ウインナー チーズ	米 パン粉 スパゲティ	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり もやし かぶ キャベツ カットトマト缶 バナナ	お茶 じゃこチーズおにぎり	513 592	19.2 21.6	12.8 16.1	1.3 1.6
10	火	牛乳 干し芋	さばの竜田揚げ ポークビーンズ 干草和え かぶとはくさいの味噌汁 フルーツ(みかん)	麦ごはん	さば みそ だいず 卵 豚肉 チーズ	米 片栗粉 油 じゃがいも 春巻きの皮	ねしろうが たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし かぶ はくさい ねぎ えのき コーン缶 みかん	野菜ジュース コーンポテト包み (new)	488 651	23.4 25.4	20.7 21.1	1.9 1.4
11	水	牛乳 ウエハース	さつまいものかき揚げ 春雨ソテー ビーンズサラダ けんちんうどん汁 フルーツ(りんご)	けんちん うどん汁	牛乳 だいず	米 フランスパン バター さとう ゆでうどん さつまいも 油 天ぷら粉 マヨネーズ	にんじん たまねぎ ピーマン 赤パプリカ 豆もやし きゅうり コーン缶 だいこん ごぼう ねぎ まいたけ りんご	牛乳 レモンラスク	547 496	18.7 15.1	17.6 16.9	2.0 1.6
12	木	バナナ	手作りお弁当の日					お茶 ピザまん				
13	金	牛乳 せんべい	鮭のムニエル 筑前煮 納豆和え ひきな汁 フルーツ(パイ)	ゆかり ごはん	鮭 鶏肉 ひきわり納豆 チーズ しらす干し みそ 卵	米 パン粉 油	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう 干しいたけ たけのこ ごまな だいこん えのき ねぎ バイナップル	お茶 ライスコロケ(new)	437 567	25.3 23.7	15.0 15.2	2.0 2.0
14	土		おたのしみ会				クリスマスケーキ おみやげがあります					
16	月	牛乳 ビスコ	チキンカレー エビフライ ごぼうサラダ お茶 福神漬 フルーツ(バナナ)	ごはん	鶏肉 鶏ささみ エビ 牛乳	米 食パン マヨネーズ パン粉 油	にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう きゅうり バナナ	牛乳 食パンサンド	550 656	22.5 22.6	17.0 15.6	2.0 1.7
17	火	牛乳 せんべい	豚肉の生姜焼き ビーフソテー 海藻サラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	にんじん ごはん	豚肉 わかめ 牛乳	米 ビーフン	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ニラ だいこん きゅうり トマト チンゲン菜 キャベツ ねぎ ねしろうが オレンジ	フルーチェ せんべい	329 482	17.4 17.3	10.8 10.3	2.2 1.8
18	水	牛乳 ウエハース	いわしのレモン煮 肉じゃが マカロニサラダ わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ(パイ)	アマランサス ごはん	いわし 豚肉 ハム わかめ 木綿豆腐 牛乳	米 じゃがいも さとう マカロニ さつまいも 油	にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース ねぎ えのき しめじ バイナップル	牛乳 大学芋	528 599	24.6 20.2	19.0 16.2	1.5 1.0

日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未調理主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
					あかの仲間 体をつくる食べ物	きいろの仲間 ちからの出る食べ物	みどりの仲間 体の調子を整える食べ物					
19	木	りんご ジュース	エビピラフ トナカイバーグ ドライカレーのショートパスタ コーンサラダ ポカポカスープ フルーツ(みかん)	エビ ピラフ	エビ 合い挽き肉 チーズ 牛乳	米 バター リボンパスタ マヨネーズ	ミニトマト たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン缶 みずな ミニトマト れんこん みかん	牛乳 ケーキ	615 427	22.8 14.9	21.5 11.6	1.8 1.1
20	金	バナナ	三色もち 田作り (未調理:さわらの西京焼き) 紅白なます 豚汁 フルーツ(りんご)	ふりかけ ごはん	豚肉 かたじけなし 木綿豆腐 きなこ ヨーグルト	米 おもち さとう 片栗粉 油	だいこん にんじん キャベツ しめじ ねぎ ごぼう りんご	ヨーグルト さつまいもチップス	520 449	20.9 17.7	10.1 10.4	1.3 1.2
21	土	せんべい	弁当の日					牛乳 ビスケット				
23	月	牛乳 せんべい	揚げだし豆腐 ピーマンと牛肉炒め コールスローサラダ ヤーコンの味噌汁 フルーツ(バナナ)	しらす ごはん	木綿豆腐 合い挽き肉 ハム 牛肉 みそ 牛乳	米 片栗粉 さとう 片栗粉 上粉	たまねぎ わしろうが 赤パプリカ たけのこ キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ しいたけ バナナ	牛乳 あけがらす	453 560	20.0 19.1	14.9 13.6	1.0 1.0
24	火	牛乳 ビスケット	カジキのカレー焼き 高野豆腐のオランダ煮 ハンパニンジューサラダ シチュー フルーツ(りんご)	ひじき ごはん	カジキ 高野豆腐 鶏ささみ 豚肉	米 じゃがいも 片栗粉 油 バター	にんじん レタス きゅうり 豆もやし 黄パプリカ たまねぎ ブロッコリー コーン缶 ごぼう ピーマン りんご	お茶 きんぴらトースト	577 627	28.3 24.5	25.1 20.7	2.5 2.0
25	水	バナナ ヨーグルト	クリスマスカレー ハンバーグ ブロッコリーサラダ お茶 福神漬 ゼリー	ごはん	豚肉 合い挽き肉 ハム 卵	米 じゃがいも マカロニ バター さとう ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ ピーマン ブロッコリー きゅうり みかん缶 バイコン	牛乳 手作りケーキ	591 600	24.4 20.4	26.6 18.8	2.1 1.5
26	木	牛乳 せんべい	メンチカツ ゆで野菜 かまむちサラダ 豆と野菜のコンソメスープ フルーツ(みかん)	アマランサス ごはん	合い挽き肉 卵 だいず さいか わかめ ハム	米 小麦粉 パン粉 中華麺	たまねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん もやし きゅうり 卵干し草 かぶ キャベツ ねぎ みかん	ラーメン	426 594	19.2 21.8	15.7 16.6	2.1 1.9
27	金	牛乳 クラッカー	手作りお弁当の日					ジョア せんべい				
28	土		年末のお休み									
30	月		年末のお休み									
31	火		年末のお休み									

※以上児さんは家庭からもってくる白ごはん(110g)のカロリー(185kcal)は計算に含まれていません。

以上児	483	22.2	16.4	1.9
未調理	559	20.8	15	1.6
単位	kcal	g	g	g

～献立は都合により変更されることがありますのでご了承ください～

☆☆おしらせ☆☆

- ◎土曜日のお給食と手作りお弁当について。
第1と第3土曜日は、全園児手作りお弁当の日です(離乳食のお子さんもです)。お箸とスプーン、水筒のお茶は毎週忘れずにもってきてください。
◎19日はお誕生会です。全園児完全給食です。ごはんはいりませんが、お箸の用意をよろしく願います。
◎毎月19日は食育献立です。今月は「ポカポカスープ」の絵本のスープが出ます!園にも絵本があるので、ぜひ読んでみてください◎

～人気のおやつ紹介～

じゃがもち (4人分)

材料

- じゃがいも 3個
- 味付けのり 4枚
- 片栗粉 大さじ5
- バター 小さじ1
- しょうゆ 適量

- ①鍋に皮をむいたじゃがいもと、じゃがいもにかぶるくらいの水を入れ、竹串が通るくらいに茹で、お湯を捨てマッシャーでつぶす。
- ②熱いうちに①に片栗粉を入れ、しっとりするくらいまでこね、4等分に丸く成型する。
- ③フライパンにバターを熱し②を表面3分、裏返し蓋をして3分程中火で焼く。
- ④はけで両面にしょうゆを塗り、海苔で包んで完成◎

チーズやおおりの、コーン缶、ウインナーを入れたじゃがもちも人気です!
お子さんのおやつにいかがでしょうか?◎

