

# 12月の予定献立表

発行日:令和5年11月30日

月

火

水

木

金

土



給食だより

午前おやつ						1	牛乳・せんべい	2	牛乳・クラッカー			
昼食							具雑煮 さかなのおろし煮 ブロッコリーツナサラダ		ハヤシライス コールスローサラダ フルーツカクテル			
午後おやつ							牛乳・きな粉バナナ		牛乳・まんじゅう			
午前おやつ	4	お茶・ウエハース	5	牛乳・せんべい	6	お茶・ビスコ	7	牛乳・ビスケット	8	お茶・ウエハース	9	牛乳・ビスケット
昼食		ごはん すまし汁 長崎天ぷら 千草あえ		ごはん だいこんみそ汁 高野豆腐の卵とじ キャベツの昆布和え みかん		ごはん クリームシチュー さかなのあかね焼き マカロニサラダ		マーボー丼 中華スープ 切り干し大根のサラダ		ごはん 豚汁 さかなの塩焼き 青菜の納豆和え		焼きそば とうふのスープ バナナ
午後おやつ		牛乳・にんじんブリッツ		牛乳・ごまトースト		お茶・五平もち		牛乳・焼きビーフン		スキムミルク ひじきのおにぎり		牛乳・サブレ
午前おやつ	11	牛乳・ウエハース	12	お茶・せんべい	13	お茶・ビスケット	14	牛乳・クラッカー	15	お茶・ふかし芋	16	お茶・せんべい
昼食		ごはん のっぺい汁 さかなの西京焼き キャベツのツナ和え りんご		雑穀ごはん わかめみそ汁 肉じゃが なたね和え		ごはん はるさめスープ レバーバーグ さつま芋サラダ		食パン かぼちゃスープ スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ		ごはん かぶすまし汁 さかなの南蛮漬け 小松菜の炒め煮 みかん		中華どんぶり わかめスープ 千切りサラダ
午後おやつ		牛乳・ジャムサンド		牛乳・バスプーザ		牛乳・大根もち		牛乳・昆布おにぎり いりこ		牛乳・チーズ蒸しパン		牛乳・クッキー
午前のおやつ	18	お茶・バナナ	19	お茶・ウエハース	20	お茶・ビスケット	21	牛乳・プルーン	22	お茶・せんべい	23	お茶・クラッカー
昼食		ごはん さつま芋みそ汁 擬製豆腐 ひじきサラダ バナナ(以上児)		なめしご飯 にゅうめん汁 味噌カツ 煮酢和え		ごはん 五目みそ汁 さかなの照り焼き ちくわの酢の物		しっぽうどん とうふのふんわり揚げ みかん		【お誕生会】 ケチャップライス ポトフ風スープ かぼちゃグラタン きゅうりのおかか和え		回鍋肉丼 中華スープ ソファール
午後おやつ		スキムミルク フレンチトースト		牛乳・鬼まんじゅう		牛乳・ぎょうざピザ		牛乳・焼きおにぎり		スキムミルク プアマンケーキ		牛乳・スティックパン
午前おやつ	25	お茶・せんべい	26	お茶・ビスコ	27	お茶・せんべい	28	お茶・クラッカー	29		30	
昼食		コーンごはん ポットパイ風 ローストチキン マッシュポテト		ごはん だんご汁 さかなのステーキソサかけ みかんサラダ		ごはん キャベツみそ汁 鶏肉の香味焼き チャプチェ		ごはん とうふみそ汁 ジンギスカン風野菜炒め みかん		年末休園日		年末休園日
午後おやつ		スキムココア スノーボールクッキー		牛乳・じゃがいももち		スキムミルク・ラスク		スキムミルク ユンフレクスナック				

毎月19日は食育の日。  
 今月は愛知県の献立を提供します。愛知県では古くから、味噌や醤油、酢などを作る「醸造文化」が栄えてきました。「醸造」とは、微生物の働きを利用して原料を発酵させ、アルコールや食品を作る技術です。今でも、知多地域や三河地域で味噌や醤油、酢やみりんが盛んに作られています。八丁味噌を使用したみそ汁、味噌カツや味噌煮込みうどん・味噌おでんなど好んで食べられています。名古屋めしと呼ばれる名物グルメもたくさんあり、関東と関西の食文化が混じり合った独特の食文化があります。お楽しみに。  
 22日は冬至です。  
 かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいとされています。

## 献立平均給与栄養量

	以上児	未満児
エネルギー*	564kcal	466kcal
たんぱく質	24.1g	19.1g
脂質	16.6g	13.3g

☆献立を変更する場合がございます。