

## 12月 給食献立表

実施日	曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食 (ひよこ・たんぽぽ ・ひまわり組)	3時おやつ	材料と体内での働き		
						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 15	月	牛乳 ピスケット	食パン 冬野菜のホットフ ツナサラダ		お茶 おにぎり	ピスケット、食パン じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏肉、ウインナ ツナ缶	人参、玉ねぎ、かぶ 白菜、ブロッコリー、大根 きゅうり
2 16	火	牛乳 ウエハース	炒り豆腐 白菜のしらすあえ みかん	納豆	牛乳 おさつフライ	ウエハース、さつまいも ごま、砂糖	牛乳、豆腐、ひじき 豚ひき肉、ちりめん 納豆、かつお節 もみのり	人参、玉ねぎ、白菜 干しいたけ、小松菜 グリンピース、みかん ねぎ
3 17	水	牛乳 せんべい	鶏肉の香味揚げ きゅうりとひじきのあえもの バナナ		牛乳 焼きそば	せんべい、砂糖 中華麺	牛乳、鶏肉、ちりめん ひじき、かつお節 ちくわ	玉ねぎ、きゅうり、人参 もやし、バナナ、キャベツ
4 18	木	牛乳 ビスコ	ポークカレー フレンチサラダ 一口セリー		牛乳 りんご蒸しパン	ピスコ、じゃがいも カレールウ、セリー 砂糖、小麦粉 バター	牛乳、豚肉 スキムミルク	人参、玉ねぎ、キャベツ グリンピース、きゅうり りんご
5 金	金	牛乳 オレンジ	鮭のゆず風味焼き 青菜のおひたし かぼちゃのみぞ汁		牛乳 菓子・小魚	菓子	牛乳、小魚、鮭 かつお節、油揚げ 豆腐、みそ	オレンジ、ゆず、小松菜 人参、もやし、玉ねぎ かぼちゃ、えのき ねぎ
19 金	金	牛乳 白玉団子	鮭のゆず風味焼き 青菜のおひたし もみのり		牛乳 菓子・小魚	白玉粉、菓子	牛乳、小魚、鮭 かつお節、もみのり	ゆず、小松菜、人参 もやし
6 20	土	お茶 ミニドーナツ	焼きピーフン わかめスープ		お茶 菓子	ミニドーナツ、菓子 ピーフン	豚肉、豆腐、わかめ	人参、キャベツ、玉ねぎ もやし、きくらげ、ピーマン
8 22	月	牛乳 コーンフレーク	豚肉と厚揚げの みそ炒め ブロッコリーのマヨネーズあえ りんご		牛乳 シュガートースト	コーンフレーク、砂糖 ごま、マヨネーズ、食パン	牛乳、豚肉、厚揚げ 赤みそ	人参、玉ねぎ、しめじ チンゲンサイ、ブロッコリー キャベツ、りんご
9 23	火	牛乳 バナナ	鰯のおろしあんかけ 彩野菜のあえもの 手づくりふりかけ		牛乳 さつまいもケーキ	砂糖、さつまいも 小麦粉、ごま バター	牛乳、鰯、かつお節 小魚、青のり ヨーグルト、スキムミルク	バナナ、大根、人参 小松菜、白菜、もやし コーン
10 24	水	牛乳 ピスケット	グリルチキン スパゲティソテー ブロッコリーの塩ゆで	トマト	牛乳 ホップコーン	ピスケット、米粉 スパゲティ、ホップコーン	牛乳、鶏肉、ペーパー <sup>コーン</sup>	人参、玉ねぎ、キャベツ エリンギ、ピーマン、トマト ブロッコリー
11 25	木	牛乳 せんべい	関東煮 キャベツの酢の物 納豆		牛乳 スコーン	せんべい、里芋 砂糖、ごま、小麦粉 バター	牛乳、豚肉、平天 ちくわ、ちりめん 納豆、かつお節 もみのり	人参、大根、こんにゃく キャベツ、小松菜 ねぎ
12 金	金	牛乳 クラッカーサンド	けんちんうどん もやしのごま塩あえ パン缶		牛乳 菓子・昆布	クラッカー、ジャム、菓子 うどん、里芋、ごま	牛乳、昆布、豚肉 厚揚げ	人参、大根、ごぼう えのき、ねぎ、もやし 人参、小松菜 パン缶
26 金	金	牛乳 クラッカーサンド	年越しうどん もやしのごま塩あえ パン缶		牛乳 菓子・昆布	クラッcker、ジャム、菓子 うどん、小麦粉 ごま	牛乳、昆布、鶏肉 かまぼこ、わかめ	もやし、人参、小松菜 パン缶
13 27	土	お茶 乳ボーロ	すき焼き丼 かぶの磯あえ		お茶 菓子	乳ボーロ、菓子、砂糖	牛肉、塩昆布	人参、ごぼう、玉ねぎ 白菜、糸こんにゃく ねぎ、かぶ、かぶの葉

★24日(水)

誕生会特別献立

3時のおやつ

ご飯、フライドチキン、フライドポテト、カラフルサラダ、豆乳コーンスープ、みかん

クリスマスケーキ \*年長組は自分でトッピングをします！！

