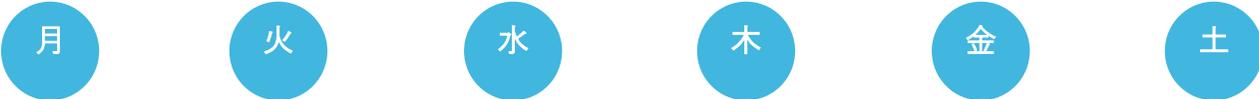


12月の予定献立表

発行日:令和4年11月30日



給食だより

午前おやつ				1 牛乳・ふかし芋	2 お茶・せんべい	3 お茶・クラッカー
昼食				黒糖ロール ミネストローネ さかなのコーンマヨ焼き やさいのカレーソテー	ポークカレー 大豆のころころサラダ いちごヨーグルト	回鍋肉丼 はるさめスープ フルーツカクテル
午後おやつ				牛乳 ひじきおにぎり	スキムミルク きな粉マカロニ	牛乳・スティックパン
午前おやつ	5 お茶・ウエハース	6 牛乳・せんべい	7 お茶・ふかし芋	8 お茶・ビスケット	9 お茶・ウエハース	10 お茶・せんべい
昼食	ごはん 豚汁 さかなの塩焼き 青菜の納豆和え	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 バナナ	雑穀ごはん かぶすまし汁 さかなの南蛮漬け 小松菜の炒め煮 みかん	マーボー丼 中華スープ 切り干し大根のサラダ	ごはん すまし汁 長崎天ぷら 千草あえ	中華どんぶり わかめスープ 千切りサラダ
午後おやつ	スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳・ごまトースト	牛乳・菜飯おにぎり かみかみ昆布	牛乳・焼きビーフン	牛乳・スイートポテト	牛乳・クッキー
午前おやつ	12 牛乳・ウエハース	13 お茶・せんべい	14 お茶・ビスケット	15 お茶・ビスコ	16 お茶・せんべい	17 牛乳・ビスケット
昼食	ごはん のつべい汁 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 えのきのみそ汁 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 黒ごまサラダ	ロールパン クリームシチュー さかなのあかね焼き ブロッコリーサラダ	【お誕生会】 ケチャップライス かぼちゃのスープ グラタン きゅうりのおかか和え	焼きそば ブロッコリーのツナ和え やさいジュース
午後おやつ	牛乳・ジャムサンド	牛乳 バスプーザ	スキムミルク、いりに わかめおにぎり	お茶・五平もち	スキムミルク プアマンケーキ	牛乳・サブレ
午前のおやつ	19 牛乳・ビスケット	20 牛乳・せんべい	21 お茶・ビスコ	22 牛乳・プルーン	23 お茶・クラッカー	24 牛乳・せんべい
昼食	【食育の日献立】 バターチキンカレー カチュンバル バナナ	ごはん ばち汁 さかなのピカタ れんこんのきんぴら	ごはん さつまいも汁 擬製豆腐 ひじきサラダ	しつぽうどん とうふのふんわり揚げ かぼちゃの煮物	トナカイおにぎり やさいスープ ツリーバーグ マッシュポテト	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	お茶・ラッシー風ゼリー	牛乳・お好み焼き	牛乳・フレンチトースト	スキムミルク 焼きおにぎり	スキムココア クッキー	牛乳・まんじゅう
午前おやつ	26 お茶・ビスコ	27 お茶・せんべい	28 お茶・クラッカー	29	30	31
昼食	ごはん だんご汁 さかなのステキソースかけ みかんサラダ	ごはん とうふみそ汁 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칸風野菜炒め みかん	年末休園日	年末休園日	年末休園日
午後おやつ	牛乳・きな粉バナナ	スキムミルク・ラスク	スキムミルク ヨンフレクスナック			

毎月19日は食育の日。
 今月は19日にインドの献立を提供します。
 バターチキンカレーは、余ったタンドリーチキン
 をトマトソースに入れてできたそうです。
 カチュンバルとは「細かく切った」という意味で
 塩やレモンで味をつけて食べる、お手軽サラダで
 す。ラッシーはヨーグルトをベースにしたドリンク
 でインドでは定番の飲み物です。給食ではゼリ
 ーにさせていただきます。インドはバナナの生産量
 が世界一位だそうです。*インド=カレーのイメ
 ージですが日本のカレーとは全く違うものの様
 です。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	557kcal	472kcal
たんぱく質	24.1g	19.6g
脂質	14.8g	12.4g

☆献立を変更する場合がございます。

