

12月の予定献立表

発行日:令和2年 11月30日

	月	火	水	木	金	土
午前おやつ		1 牛乳・せんべい	2 お茶・ウエハース	3 お茶・ビスコ	4 牛乳・せんべい	5 牛乳・ビスケット
昼食		ごはん だいこんみそ汁 高野豆腐の卵とじ キャベツのツナ和え バナナ	ごはん 豚汁 さかなの塩焼き 青菜の納豆和え	シチューライス ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	ごはん じゃが芋すまし汁 鶏のねぎみそ焼き れんこんゴママヨ和え	スパゲティ・ナポリタン キャベツのスープ かぼちゃサラダ
午後おやつ		牛乳・ごまトースト	スキムミルク 黒糖蒸しパン	お茶・わかめおにぎり かみかみ昆布	牛乳・フレンチトースト	牛乳・サブレ
午前おやつ	7 牛乳・クラッカー	8 お茶・ふかし芋	9 牛乳・りんご	10 牛乳・ウエハース	11 牛乳・クラッカー	12 お茶・せんべい
昼食	ごはん とうふみそ汁 ジンギスカン風野菜炒め 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	黒糖ロールパン ミネストローネ さかなのパン粉焼き ゆでブロッコリー	ごはん 豆乳スープ タンダリーチキン 三色サラダ	中華どんぶり わかめスープ 千切りサラダ フルーツカクテル
午後おやつ	牛乳・きな粉マカロニ	牛乳・じゃこおにぎり かみかみ昆布	牛乳・焼きビーフン	牛乳・五平もち	牛乳・カルピスゼリー	お茶・クッキー
午前おやつ	14 お茶・ウエハース	15 お茶・せんべい	16 お茶・ビスコ	17 お茶・せんべい	18 お茶・ビスケット	19 お茶・クラッカー
昼食	ごはん のっぺい汁 さかなの西京焼き キャベツの酢の物 りんご	ごはん えのきのみそ汁 肉じゃが 青菜のおかか和え	ごはん かぼちゃみそ汁 揚げ豆腐 ひじきサラダ	鶏めしおにぎり ちゃんぽん にんじん炒め煮	【お誕生会】 カレーピラフ たまねぎスープ さかなのフライ マカロニサラダ	ハヤシライス ツナコーンサラダ 野菜ジュース
午後おやつ	牛乳・ジャムサンド	牛乳 コーンフレークスナック	牛乳 レーズン蒸しパン	お茶・つきあげ	スキムミルク フルーツサンド	牛乳・スティックパン
午前のおやつ	21 お茶・プルーン	22 お茶・ビスコ	23 牛乳・せんべい	24 お茶・ウエハース	25 お茶・クラッカー	26 お茶・せんべい
昼食	親子うどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツヨーグルト	ごはん だんご汁 さかなのステーキ みかんサラダ	ごはん はるさめスープ レバーバーグ 黒ごまサラダ	ごはん とうふすまし汁 さかなの和風あんかけ 干草和え・りんご	チキンライス やさいスープ 骨付き肉風バーグ 雪だるまポテト	カレーライス 大豆のころころサラダ いちごヨーグルト
午後おやつ	スキムミルク お好み焼き	牛乳・きな粉バナナ	牛乳・わかめおにぎり いりこ	牛乳・ピザ風ポテト	お茶・クッキー	お茶・たい焼き
午前おやつ	28 お茶・せんべい	29	30	31		
昼食	ごはん とうふみそ汁 さかなのポテト焼き コールスローサラダ	年末休園日	年末休園日	年末休園日		
午後おやつ	スキムミルク・ラスク					

給食だより

毎月19日は食育の日。今月は17日に長崎県の献立を提供します。

鶏めしは、諫早市の山間地域でお正月やお盆、地域の寄り合いなどで欠かせない料理です。来客をもてなすために家庭で育てた鶏を男の人たちが料理し振る舞うそうです。ちゃんぽんのルーツは中国福建省にあるといわれますが明治時代に中華料理店の店主、陳順平が、長崎にいる中国の人に安くて栄養価の高い食事を提供するために考案したそうです。黒田五寸人参は富の原地区の特産物で、甘味が強くジュース等むいているようです。給食では炒め煮でいただきます。おやつのおきあげは大村の郷土菓子で、しょうがやごまを入れたり各家庭で味が違います。

献立平均給与栄養量

以上児 未満児

エネルギー	560kcal	474kcal
たんぱく質	22.9 g	18.6g
脂質	16.1 g	13.4g

☆献立を変更する場合がございます。

