

平成29年



12月 給食献立表

【今月の目標】・・・ たくさん食べて強いからだをつくりましょう

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副食 (共通)	おやつ	
				10時 (未満児)	3時 (共通)
1	金	麦ご飯	魚の酢豚風 ほうれん草のナムル 豚汁	牛乳/焼きもち	牛乳/クリーム蒸しパン/果物
2	土	パン	イタリアンスパゲティ ポテトサラダ かき卵汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/いなり寿司/果物
4	月	ご飯	竹輪の磯部揚げ ブロッコリーの和え物 白菜シチュー	牛乳/チーズトースト	牛乳/あんぱん/果物
5	火	パン	焼きそば シーチキン卵 けんちん汁	牛乳/煮りんご	牛乳/中華おこわ/果物
6	水	ひじきご飯	魚の野菜マヨ焼き 大豆の五目煮 ミネストローネ	牛乳/人参蒸しパン	ヤクルト/※あんぱんバナナの巻
7	木	ご飯	ロール白菜のトマト煮 中華和え物 わかめの味噌汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/ポテトチップス/果物
8	金	ご飯	ポテトグラタン 大根サラダ 卵スープ	牛乳/ホットケーキ	牛乳/ミックスビザ/果物
9	土	ごまご飯	鶏のから揚げ ビーンズサラダ ポテトスープ	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/シフォンケーキ/果物
11	月	ご飯	すり身焼き 和風サラダ ホワイトシチュー	牛乳/トースト	牛乳/お好み焼き/果物
12	火	ご飯	※レンコン入りがんもどき スパニッシュオムレツ ちゃんぽん	牛乳/焼きりんご	ヤクルト/ぜんざい/果物
13	水	麦ご飯	鮭ときのこのホイル焼き 切干大根の煮物 冬野菜スープ	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/さつま芋クッキー/果物
14	木	ご飯	すき焼き 卵サラダ ビーンズスープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/ベーコンパン/果物
15	金	ご飯	南瓜コロッケ 春雨の酢の物 厚揚げの味噌汁	牛乳/フルーツ蒸しパン	牛乳/ソーメン汁/果物
16	土	パン	和風スパゲティ ツナ卵サラダ のっぺい汁	牛乳/ホットケーキ	牛乳/雑炊/果物
18	月	ご飯	大根餃子 野菜の土佐和え ビーフシチュー	牛乳/黄粉団子	牛乳/バナナマフィン/果物
19	火	パン	皿うどん ほうれん草のキッシュ わかめスープ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/混ぜ込みおにぎり/果物
20	水	ワカメご飯	魚の竜田揚げ 根菜のごまマヨサラダ 南瓜の味噌汁	牛乳/フルーツホットケーキ	牛乳/梅が枝餅/果物
21	木	ご飯	ハンバーグ 野菜のバター炒め 水炊き風煮	牛乳/ごまトースト	牛乳/蒸し芋/果物
22	金	ご飯	※なすとチーズの肉巻き 南瓜の煮物 春雨スープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/クリスマスマフィン/果物
25	月	クリスマス・誕生会	エビピラフ ミートローフ 野菜の酢の物 ペンネグラタン ポトフ	牛乳/菓子	牛乳/りんごパイ/果物
26	火	ご飯	つくねの照り焼き 豆サラダ きつねうどん	牛乳/磯部粉ふき芋	牛乳/ホットケーキ/果物
27	水	ワカメご飯	フィッシュボール 根菜のごまマヨサラダ オニオンスープ	牛乳/ラスク	牛乳/サクサククッキー/果物
28	木	ご飯	ミートボール フレンチサラダ つみれ汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/みたらし団子/果物

※は、新メニューです。



寒い冬を乗り切りましょう！

厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りたいですね。

冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があるといわれています。カロチン・ビタミンが多く含まれているので、この時期の栄養補給に昔から欠かせない食べ物だったようです。その日に保育園でも南瓜のメニューをとり入れています。

すき焼き・豚汁・水炊き風煮・冬野菜スープなど、体のしんから温まる食事を食べて寒さに負けず元気にすこし新しい年を迎えたいです！

