

12月のこんだて

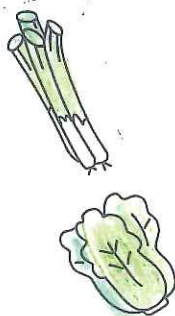
平成27年12月1日

【給食目標】

モリモリ食べて元気な体をつくりましょう。

吉井北保育園

日	曜	こんだてめい		お や つ		
				9時(未満児)	3時(共通)	
1	火	胡麻ご飯	ひじきスパゲティ・もやしのナムル・わかめスープ・	マカロニあべかわ	牛乳	アップル餃子
2	水	ご飯	すり身バーグ・切り干し大根サラダ・ミネストローネ・みかん	サイコロラスク	牛乳	ぜんざい
3	木	ご飯	鶏の甘酢煮・ほうれん草の胡麻和え・豆腐のみそ汁	磯辺卵焼き	牛乳	どらやき
4	金	芋ご飯	魚のごまフライ・ひじき煮・五目汁・柿	こふきいも	牛乳	そうめん汁
5	土	ご飯	揚げ餃子・スパサラダ・大根のみそ汁	すりごま団子	牛乳	豆腐ドーナツ
7	月	ご飯	コロッケ・れんこん金平・えのきのすまし汁・みかん	南瓜煮	牛乳	石垣団子
8	火	パン	和風スパゲティ・南瓜サラダ・白菜のクリームシチュー	厚揚げ煮	牛乳	煮豆
9	水	炊き込みご飯	エビフライ・出し巻き卵・キャベツの昆布和え・団子汁	こふきいも	牛乳	人参蒸しパン
10	木	ご飯	煮込みハンバーグ・人参グラッセ・うの花・厚揚げのみそ汁	きな粉団子	牛乳	ポテトおにぎり
11	金	ご飯	ポテトオムレツ・マカロニサラダ・オニオンスープ・りんご	胡麻トースト	牛乳	大豆といりコロッカー
12	土	ご飯	すき焼き風・納豆の中華和え・じゃがいものみそ汁	人参グラッセ	牛乳	おじや
14	月	ゆかりご飯	チーズ入り春巻き・豆サラダ・小松菜のかきたま汁・バナナ	大豆煮	牛乳	ハンバーガー
15	火	ご飯	具だくさんうどん・筑前煮・キャベツの和え物・	りんご煮	牛乳	野菜ピザ
16	水	パン	タンダーチキン・ひじきサラダ・イエローシチュー・みかん	蒸し芋	牛乳	みたらし団子
17	木	わかめご飯	おでん・大根金平・豆腐の五目汁	そうめん汁	牛乳	アップルパイ
18	金	ご飯	魚のムニエル・春雨の酢の物・ふろふき大根・豚汁・かき	じゃこ卵焼き	牛乳	混ぜ込みおにぎり
19	土	ご飯	焼きビーフン・里芋そぼろ煮・けんちん汁	じゃがバター	牛乳	白玉団子
21	月	ご飯	大根の煮物・コールスローサラダ・さつま汁・みかん	ホットケーキ	牛乳	フレンチトースト
22	火	ご飯	焼きそば・南瓜煮・白菜のみそ汁	さつま芋ミルク煮	牛乳	バナナあん入り春巻き
24	木	クリスマス誕生会	ちらし寿司・エビフライ・温野菜サラダ プチトマトのサンタクロース・すまし汁・りんご	胡麻きな粉マカロニ	牛乳	クリスマスケーキ
25	金	ご飯	すり身揚げ・大豆の五目煮・ポトフ・かき	豆腐煮	牛乳	クッキー
26	土	ご飯	マカロニグラタン・切り干し大根サラダ・ポパイスープ	バナナ蒸しパン	牛乳	大学いも
28	月	パン	鶏のから揚げ・きゅうりの酢の物・厚揚げのみそ汁・りんご	南瓜あべかわ	牛乳	いなり寿司



とうじ
冬至にカボチャ
冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

