



12月のこんだて

平成30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	土	ご飯	みそ肉じゃが 野菜のおかか和え えのきのすまし汁	マカロニあべかわ	牛乳	チーズパイスティック
3	月	ご飯	すり身揚げ 和風胡麻サラダ 白菜のみそ汁 バナナ	ロールパン	牛乳	ヨーグルトパンケーキ
4	火	ご飯	ちゃんぽん ほうれん草の胡麻和え さつま芋のレモン煮 柿	磯辺卵焼き	牛乳	どらやき
5	水	ご飯	ハンバーグのきのこソース スパサラダ ポトフ みかん	きな粉団子	牛乳	芋かりんどう
6	木	ご飯	すき焼き風 小松菜の和え物 すまし汁 りんご	こふきいも	牛乳	ツイストドーナツ
7	金	ゴマご飯	魚の照り焼き 高野煮 切り干し大根の胡麻ネーズ 水炊き風煮スープ バナナ	にゅうめん	牛乳	ピザトースト
8	土	ご飯	マッシュポテト入り照り焼きチキン 大根とれんこん麻婆 野菜の和え物 具だくさんみそ汁 みかん	ミルクもち	牛乳	煮豆・いりこ
10	月	ご飯	豚肉の生姜焼き 納豆和え つみれ汁 柿のコンポート	大豆煮	牛乳	梅が枝餅風
11	火	パン	ナポリタンスパゲティ 大根サラダ 白菜のクリームシチュー みかん	じゃが芋煮	牛乳	昆布おにぎり
12	水	ご飯	白菜入りメンチカツ 野菜の土佐和え さつま汁 バナナ	スティックトースト	牛乳	そうめん汁
13	木	ご飯	ポテトオムレツ マカロニサラダ 春雨スープ りんご	厚揚げ煮	牛乳	石垣団子
14	金	ゆかりご飯	魚の酢豚風 ほうれん草のナムル かきたま汁 みかん	具入り卵焼き	牛乳	ホットドッグ
15	土	ご飯	ビーフン炒め 茶わん蒸し 大根のみそ汁	りんご煮	牛乳	黒糖蒸しパン
17	月	ご飯	白菜と肉団子煮 根菜の胡麻マヨサラダ 豆腐のみそ汁 りんご	さつま芋団子	牛乳	れんこんピザ
18	火	ご飯	カレーうどん ひじきの炒り煮 ちくわの磯辺揚げ みかん	ラスク	牛乳	ポテトチップス
19	水	ご飯	つくねの照り焼き 野菜のバター炒め 里芋の白和え 厚揚げのみそ汁 バナナ	みたらし団子	牛乳	おじや
20	木	ご飯	タンドリーチキン ミモザサラダ ミネストローネ みかん	豆腐煮	牛乳	チーズパイスティック
21	金	わかめご飯	魚の照り焼き 柿なます ほうれん草のキッシュ 豚汁 りんご	ホットケーキ	牛乳	フレンチトースト
22	土	ご飯	ハヤシライス コロコロサラダ 高野豆腐のはさみ煮	麩ラスク	牛乳	きな粉団子
25	火	クリスマス 誕生会	カレーピラフ ミートローフ プチトマト 温野菜サラダ ほうれん草の卵スープ みかん	蒸し芋	ヤクルト	ミルフィーユ
26	水	パン	ペンネグラタン 野菜サラダ 中華スープ バナナ	豆腐煮	牛乳	いなり寿司
27	木	梅ご飯	魚の揚げ煮 三食和え のっぺい汁 みかん	人参蒸しパン	牛乳	ホットケーキ
28	金	ご飯	鶏のから揚げ ブロッコリー 切り干し大根の煮物 チンゲン菜スープ りんごのコンポート	南瓜あべかわ	牛乳	芋ぜんざい

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力
アップ

ビタミン、ミネラルの多い
食材…緑黄色野菜や果物

体力を
つける

発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど