



12月の献立



幼稚園

日 (曜日)	お弁当	主な献立	血や骨となる食品	エネルギーとなる食品	体の調子を整える食品	Kcal
1日 (火)	焼きそば	ひじきサラダ 三角春巻 焼きそば ワインナー パイン缶	豚肉 ワインナー	ご飯 春雨 焼きそば麺 胡麻油 馬鈴薯	ひじき 人参 キャベツ 玉葱	396
2日 (水)	イカ揚げ煮	ハムコーンドレッシング和え ラタトウイユ 白菜香り和え イカ揚げ煮 ゼリー	ハム イカ	ご飯	コーン パプリカ 茄子 白菜	338
3日 (木)	NEW自分deチキンバーガー	蓮根サラダ エビ焼売 フライドポテトバーべキュー味 キャベツコンソメ煮 チキンカツ 黄桃缶 ハンバーガーパン	エビ すり身 鶏肉	パン 馬鈴薯	蓮根 人参 キャベツ 玉葱	356
4日 (金)	★にこにこ給食★ 焼き肉	菜の花胡麻和え 茹蒻煮 焼き肉 ほくほくコロッケ オレンジ	豚肉 鰹節	ご飯 胡麻 馬鈴薯	菜の花 茹蒻 山菜 ピーマン	374
7日 (月)	トマトペンネグラタン	ミニステーキ イカフライ いんげんフレーク煮 トマトペンネグラタン みかん缶	ハム いか シーチキン 合挽肉 チーズ マーガリン	ご飯 マカロニ	いんげん トマト 人参 パセリ	315
8日 (火)	エビカツ	ささみコーンマヨネーズ和え 厚焼玉子 プロッコリーおかか和え 野菜炒め エビカツ ゼリー	鶏肉 卵 鰹節 エビ いか	ご飯	コーン プロッコリー 玉葱 パプリカ	364
9日 (水)	さわら南部焼き	金平牛蒡 餃子 茹蒻煮付 ほうれん草お浸し さわら南部焼き パイン缶	鶏挽肉 豚挽肉 パター さわら	ご飯 胡麻 胡麻油	牛蒡 茹蒻 法連草 しめじ	301
10日 (木)	クリスマスランチ 星型オムレツ& ハンバーグデミグラスソース	胡瓜ドレッシング和え 大学芋 人参グラッセ 星型オムレツ&ハンバーグデミグラスソース ブチいちごケーキ ロールパン	卵 鶏挽肉	パン 薩摩芋	胡瓜 コーン 人参 トマト	304
11日 (金)	味噌おでん	小松菜煮浸し チキンナゲット 味噌おでん(竹輪・大根・玉子) 黄桃缶	鶏肉 卵 竹輪	ご飯 胡麻	小松菜 椎茸 茹蒻 大根	321
14日 (月)	★にこにこ給食★ ヒレカツ	茹蒻煮付 ウィンナー 切干大根煮付 菜の花炒め物 ヒレカツ 洋梨缶	ウインナー 豚肉	ご飯	茹蒻 切干大根 菜の花 コーン	393
15日 (火)	イカ香味焼き	麻婆茄子 チンゲン菜ナムル 枝豆ソテー イカ香味焼き オレンジ	豚挽肉 イカ チーズ	ご飯 胡麻	茄子 青梗菜 もやし 枝豆	314
16日 (水)	クリスマスランチ フライドチキン	牛蒡サラダ スイートコーン 星型ポテト プロッコリー中華炒め フライドチキン プチプリン	シーチキン 鶏肉	ご飯 馬鈴薯 胡麻	牛蒡 コーン プロッコリー 椎茸	415
17日 (木)	★にこにこ給食★ NEWチリコンカン	白菜ブイヨン煮 コーンたっぷりフライ チリコンカン 杏仁豆腐	鶏挽肉 豆乳	ご飯 馬鈴薯	白菜 コーン トマト いんげん豆	384
18日 (金)	★にこにこ給食★ 焼きうどん	わかめ和え物 海鮮焼売 スナップエンドウゆかり和え 焼きうどん なると ゼリー	シーチキン すり身 豚肉 なると	ご飯 うどん	胡瓜 スナップエンドウ わかめ パプリカ	342
21日 (月)	肉じゃが	磯辺白身フライ 蓮根サラダ 肉じゃが 人参甘煮 パイン缶	たら 豚肉	ご飯 馬鈴薯	あおさ粉 蓮根 茹蒻 人参	393
22日 (火)	マカロニグラタン	人参しりしり ごまささみカツ マカロニグラタン 黄桃缶	鶏肉 牛乳 ホワイトソース 卵 シーチキン 貝	ご飯 マカロニ 胡麻	人参 玉葱 コーン パセリ	341
23日 (水)	アメリカンドッグ	コーン入り半平 花がんも煮付 大根五目煮 小松菜ソテー アメリカンドッグ ゼリー	すり身 がんも 鶏肉 ウィンナー	ご飯	コーン 大根 山菜 小松菜	343
24日 (木)	さわらカレーパン粉焼き	ポテトサラダ ミートボール プロッコリー香り和え いんげんコンソメ煮 さわらカレーパン粉焼き みかん缶	鶏挽肉 さわら 粉チーズ ベーコン	ご飯 馬鈴薯	人参 プロッコリー 紫蘇 いんげん	365
25日 (金)	★にこにこ給食★ 鶏肉竜田揚げ	ツナコーン和風ドレッシング和え イカボール中華風煮 南瓜揚げ煮 ほうれん草炒め物 鶏肉竜田揚げ 洋梨缶	シーチキン いか すり身 鶏肉	ご飯	コーン 胡瓜 南瓜 法連草	356
28日 (月)	★にこにこ給食★ ハンバーグ	チアアメリカンドッグ 竹輪煮付 ひじき煮付 コーン炒め物 ハンバーグ オレンジ	魚肉ソーセージ 竹輪 油揚げ 鶏挽肉	ご飯	ひじき 人参 ヤングコーン 玉葱	339

12/16(水)はふりかけはおかげいたしません。(お楽しみに♡)

12/17(木)はチリコンカンの為、ふりかけはおかげいたしません。

★にこにこ給食★とは卵と乳を使用していないメニューです。

(注意)仕入れの都合により一部変更する事がありますのでご了承下さい。

12/17 (木) 新メニュー【チリコンカン✿】(世界の料理シリーズ④)

「チリコンカン」は、アメリカのテキサス州南部で作られた、ひき肉と豆の入ったメキシコ風料理です。本来はチリパウダーを使用し辛味を加えます。パン・パスタ・ご飯によく合うので、お好みでご飯にかけてお召し上がりください。



12月21日は冬至

冬至とは、北半球において太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間が最も短くなる日。幸運を祈ってかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃはビタミンAやカロテンが豊富なので、風邪予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるための昔の人の知恵でもあるのです。



↳ 12/17給食がない園はこっち