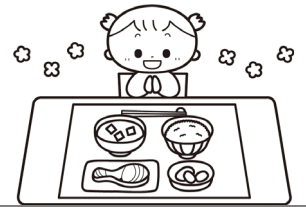




12月の献立

盛こども園



	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
昼食	鶏肉のごま照焼き ポテトサラダ みそ汁 ミニトマト	さば竜田揚げ 酢の物 さつま汁 りんご	〈完全給食〉 牛肉とごぼうの そぼろごはん 小松菜と油揚げの 煮びたし すまし汁・オレンジ	豆腐のつくね揚げ ゆでブロッコリー のっぺい汁 ゼリー	酢豚 スパゲティサラダ みかん	焼きそば 中華スープ
15時	麦茶 しょうゆだんご	牛乳 ポテトもち	牛乳 メロンパン	牛乳 ラスク	牛乳 肉まん	麦茶 おかし
kcal	377	489	572	429	531	
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
昼食	豚肉の生姜焼き ひじきのサラダ かぶのみそ汁 ミニトマト	たらのみそ焼き お浸し かき玉汁 オレンジ	〈完全給食〉 ピザトースト 切干大根の さっぱりサラダ ヨーグルト	五目納豆 ちくわのチーズ揚げ けんちん汁 ミニトマト	厚揚げのオムレツ炒め ツルツルスープ みかん	〈希望保育〉
15時	麦茶 大学芋	牛乳 ピザトースト	牛乳 どら焼き	麦茶 ひじきおにぎり	牛乳 チーズケーキ	
kcal	361	366	734	381	677	
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
昼食	タンドリーチキン ほうれん草のお浸し 豆乳スープ ミニトマト	ぶりの照り焼き ごぼうの甘辛揚げ 五目汁 りんご	〈完全給食〉 スパゲティ 春雨サラダ 野菜スープ ゼリー	干草卵焼き 酢の物 わかめのみそ汁 オレンジ	【郷土料理】 ❁ 鮭の南部焼き ❁ かぼちゃの いとこ煮 いなか汁	《クリスマスの つどい》
15時	麦茶 こへいもち	牛乳 ロールパン	牛乳 カリカリトースト	牛乳 スティック焼き芋	牛乳 せんべい	
kcal	377	557	627	397	404	
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
昼食	豚肉のみそ焼き たきぎ和え すまし汁 ミニトマト	さばの香味焼き れんこんの金平 なめこ汁 オレンジ	〈誕生会〉 カレーピラフ フリッパ揚げ フライドポテト ほうれん草とコーンの 汁・ミニトマト オニオンスープ	鮭の西京焼き 切干大根の煮物 すまし汁 りんご	洋風おでん わかめサラダ みかん	〈希望保育〉
15時	牛乳 黒糖蒸しパン	ヨーグルト ウエハース	牛乳 クリスマスケーキ	麦茶 きつねうどん	麦茶 せんべい	
kcal	468	369	688	388	405	
	30日(月)	31日(火)	～ 旬の食材 ～ ☆ ぶり ☆ 鮭 ☆ たら ☆ ほうれん草 ☆ 人参 ☆ 小松菜 ☆ りんご ☆ みかん		【郷土料理】 ❁ 鮭の南部焼き ❁ かぼちゃのいとこ煮 	
昼食	《年末休み》	《年末休み》				
15時						
kcal						

・献立は都合により変更になる場合がございます。何卒、ご了承ください。

・エネルギー (kcal) は、こども園で出している昼食とおやつの合計です。1日の平均塩分量は2.4gです。

※ 今年の冬至は12月22日(日)です。「冬至に南瓜を食べると病気になる」と昔から言われています。園では、20日に、かぼちゃのいとこ煮を用意したいと思います。身体を温めてくれる根菜類も食べて、免疫力を高め、風邪やインフルエンザに負けない体作りをしましょう。