



給食予定献立表



竹駒保育園



～今月の予定平均栄養摂取量～


	未満児	以上児
エネルギー	541kcal	438kcal
たんぱく質	19.9g	18.3g
脂 肪	18.8g	19.3g



		1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)					
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん				
副 食	パイとハムのステーキ 親子サラダ きのこのスープ オレンジ	白身魚のカレーソースかけ 胡瓜と春雨の和え物 玉ねぎと若布の味噌汁 キウイフルーツ	いが蒸し 小松菜のごま和え にらたま汁 みかん	厚揚げの甘辛煮 玉ねぎとベーコンのカレー炒め 白菜と人参の味噌汁 バナナ	おやつ	さつま芋素揚げ・牛乳	人参ゼリー・せんべい	ジャムサンド・牛乳					
		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)	
未満児主食	卵ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	【手作り弁当の日】 				
副 食	がんもの含め煮 ごまドレッシングサラダ しめじの味噌汁 オレンジ	ポテトオムレツ 豚肉とピーマンの炒め物 なめこ汁 キウイフルーツ	シチュー ブロッコリーサラダ ウインナーソテー バナナ	煮魚 白和え のっぺい汁 みかん	ミートローフ スパゲティソテー はんぺんスープ キウイフルーツ	おやつ	ブルーベリーケーキ・牛乳	ごまおこし・牛乳	卵サンド・牛乳	ココアケーキ・牛乳	きな粉入り蒸しパン・牛乳		
		13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	炒り鶏 ピーナッツ和え 若布の味噌汁 オレンジ	エビと豆腐のケチャップ炒め 白菜とベーコンのサラダ 春雨スープ りんご	さんまのかば焼き 切干大根の炒り煮 せんべい汁 キウイフルーツ	肉豆腐 ひじきサラダ もやしの味噌汁 みかん	みそおでん ほうれん草と海苔のお浸し つくね汁 りんご	おやつ	マドレーヌ・牛乳	ヤーコン焼きもち・牛乳	ビスケット・ぶどうジュース	ホットドック・牛乳	二色団子・牛乳	五目納豆 さつま芋甘煮 高野豆腐の味噌汁 バナナ	
		20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	ポテトの肉巻き 春雨酢の物 豆腐とほうれん草の味噌汁 オレンジ	鯖の味噌煮 ヤーコンきんぴら すまし汁 りんご	ベーコンエッグ 南瓜いとこ煮 味噌けんちん汁 キウイフルーツ	チーズハンバーグ マッシュポテト ベジタブルソテー 高野豆腐のすまし汁・みかん	チキンライス エビフライ・ツナサラダ コンソメスープ いちご	おやつ	フルーツサンド・牛乳	カルピスゼリー・せんべい	チーズポテト・牛乳	クッキー・牛乳	ブッシュドノエル・牛乳	【クリスマス誕生会】 スパゲティナポリタン コーンサラダ 卵スープ バナナ	
		27日(月)		28日(火)									
未満児主食	ごはん	ごはん											
副 食	すき焼き風煮 さつま芋サラダ 茄子の味噌汁 キウイフルーツ	エビの天ぷら 大根なます 青菜としめじのお浸し 年越しうどん・りんご											
おやつ	アップルパイ・牛乳	ジョア・せんべい											



冬至には南瓜を食べよう!
 今年は12月22日が冬至です。冬至には南瓜を食べますが南瓜はおいしいだけでなく、風邪の予防に効果があるビタミンAやカロチンがたくさん含まれています。本来、南瓜の旬は夏ですが長期保存が効く為食べ物が少ない冬に食べられるようになったといわれています。



年越しそば
 一年の終わりの大みそかの夜、除夜の鐘をききながら年越しそばを食べる風習が伝えられています。そばの形から、寿命が細く長く続くよう願いが込められています。給食では食物アレルギーを考慮し、うどんを提供します。

