



給食予定献立表



米崎保育園

3歳未満児

2日(月)

3日(火)

4日(水)

5日(木)

6日(金)

7日(土)

| | | | | | | |
|----------|--|--|---|---|--|--|
| おやつ | 豆乳・ビスケット | 飲むヨーグルト・せんべい | 牛乳・サブレ | 牛乳・せんべい | バナナ | 牛乳・せんべい |
| 主食 副食 | ごはん 生姜焼き 切り干しサラダ もやしの味噌汁 キウイフルーツ | ごはん ひじき卵 ごま酢キャベツ 味噌けんちん汁 りんご | ごはん 酢豚 ブロッコリーサラダ コーンとキャベツのスープ バナナ | ごはん 小魚と大豆のからめ煮 南瓜含め煮・利休和え すいとん汁 みかん | ごはん ウインナーソテー りんごサラダ シチュー ミニトマト | ごはん 挽肉そぼろ・炒り卵 青菜のお浸し 大根汁 バナナ |
| おやつ | 甘食・牛乳 | さつま芋かりんとう・牛乳 | ココアゼリー・せんべい | 卵サンド・牛乳b | ごまだんご・牛乳 | |

9日(月)

10日(火)

11日(水)

12日(木)

13日(金)

14日(土)

| | | | | | | |
|----------|---|--|--|---|---|----------------------|
| おやつ | 牛乳・せんべい | 牛乳・せんべい | ヤクルト・サブレ | りんごジュース・ビスケット | 牛乳・せんべい | バナナ |
| 主食 副食 | しらすごはん 南瓜オムレツ 大根サラダ 白菜と人参の味噌汁 りんご | ごはん がんもの含め煮 青菜としめじのお浸し じゃが芋とキャベツの味噌汁 バナナ | ごはん 白身魚のカレーソースかけ 春雨酢の物 のっぺい汁 みかん | ごはん 豚肉の野菜巻き カリフラワーのサラダ 高野豆腐の味噌汁 ミニトマト | ごはん 八宝菜 もやしとピーマンの中華和え きのこのスープ りんご | 【手作り弁当の日】 |
| おやつ | スイートポテト・牛乳 | アップルパイ・牛乳 | フルーツサンド・牛乳 | レアチーズ・せんべい | プチパン・牛乳 | |

16日(月)

17日(火)

18日(水)

19日(木)

20日(金)

21日(土)

| | | | | | | |
|----------|---|---|--|--|---|---|
| おやつ | 豆乳・ビスケット | 牛乳・せんべい | 飲むヨーグルト・せんべい | 牛乳・せんべい | バナナ | 牛乳・せんべい |
| 主食 副食 | ごはん パインとハムのステーキ マカロニツナサラダ 五目スープ みかん | 卵ごはん いが蒸し カミカミサラダ しめじの味噌汁 バナナ | ごはん 鯖の味噌煮 ひじき炒り煮 花麩のすまし汁 りんご | ごはん 高野豆腐の卵とじ いかと若布の酢味噌和え お芋のだんご汁 ミニトマト | ごはん 南瓜グラタン ヤーコンきんぴら 小松菜と油揚げの味噌汁 バナナ | ごはん 変わり納豆 玉ねぎとベーコンのカレー炒め 豆腐の味噌汁 みかん |
| おやつ | ごままんじゅう・牛乳 | りんごカスタード・麦茶 | 焼きそばロール・牛乳 | クッキー・牛乳 | オレンジゼリー・せんべい | |

23日(月)

24日(火)

25日(水)

26日(木)

27日(金)

28日(土)

| | | | | | | |
|----------|---|--|--|--|---|---|
| おやつ | 牛乳・せんべい | ヨーグルト | りんごジュース・ビスケット | 牛乳・せんべい | バナナ | 牛乳・せんべい |
| 主食 副食 | ごはん 豆腐のドライカレー じゃが芋サラダ かきたま汁 ミニトマト | 【クリスマス誕生会】 チキンライス ミートローフ ブロッコリーのごま酢和え はんぺんスープ・いちご | ごはん ニラとじゃこの卵焼き 若布の煮物 せんべい汁 みかん | ごはん すき焼き風煮 チーズサラダ 南瓜の味噌汁 キウイフルーツ | ごはん えび天 大根なます・青菜和え 年越しうどん りんご | ごはん 豚肉の味噌炒め ごまもやし 高野豆腐のすまし汁 みかん |
| おやつ | 醤油だんご・牛乳 | ケーキ・牛乳 | 杏仁豆腐・サブレ | フライドポテト・牛乳 | ジョア・せんべい | |

今月の予定平均栄養量

エネルギー：559kcal
たんぱく質：20.3g
脂 肪：19.2g

冬至には南瓜を食べよう!
今年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お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。