



給食予定献立表

広田保育園

1日(月)

2日(火)

3日(水)

4日(木)

5日(金)

6日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	[発表会総練習] おにぎり弁当 野菜ジュース	ごはん	ごはん	[生活発表会] りんごジュース
副食	ぶりの照り焼き 親子サラダ 豚汁 ミニトマト	えびと豆腐のケチャップ炒め 拌三絲 もやしの味噌汁 みかん		いが蒸し 若布の煮物 しめたま汁 キウイフルーツ	あぶたま 白和え せんべい汁 りんご	
おやつ	あんまん・牛乳	プチパン・牛乳	ヨーグルト・せんべい	人参バターケーキ・牛乳	りんごジュース・せんべい	

8日(月)

9日(火)

10日(水)

11日(木)

12日(金)

13日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	焼きビーフン 牛乳 バナナ
副食	ハワイアンポークソテー マッシュポテト・人参グラッセ 肉団子入り中華スープ キウイフルーツ	すき焼き風煮 南瓜サラダ 玉葱と若布の味噌汁 バナナ	かみかみさつま揚げ ブロッコリーサラダ 野菜ミルクスープ みかん	オムレツ きんぴらごぼう なめこ汁 ミニトマト	焼きししゃも 野菜ソテー 五目うどん りんご	
おやつ	きな粉揚げパン・牛乳	オレンジゼリー・せんべい	マシュマロごま菓子・牛乳	バナナケーキ・牛乳	さつま芋入りおもち・牛乳	

15日(月)

16日(火)

17日(水)

18日(木)

19日(金)

20日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	焼きそば 牛乳 バナナ
副食	カレー肉じゃが もやしのナムル きのこスープ バナナ	中華のローストチキン チーズサラダ コンソメスープ りんご	鶏真薯 ヤーコンきんぴら 豆腐とほうれん草の味噌汁 ミニトマト	茹で卵ミートソースかけ 大根サラダ 春雨スープ キウイフルーツ	厚揚げの甘辛煮 小松菜のピーナッツ和え すまし汁 みかん	
おやつ	南瓜ドーナツ・牛乳	ジャムサンド・牛乳	ココアゼリー・せんべい	スイートポテト・牛乳	じゃこトースト・牛乳	

22日(月)

23日(火)

24日(水)

25日(木)

26日(金)

27日(土)

未満児主食	ごはん	[クリスマス誕生会] チキンライス・ミートローフ カリフラワーのサラダ 若布スープ みかん	ごはん	ごはん	ごはん	[手作り弁当の日] 牛乳
副食	[冬至] 厚焼き卵 南瓜のいとし煮・かぶ漬け 吉野汁 キウイフルーツ		マカロニグラタン 三色ソテー ベーコンスープ ミニトマト	ハンバーグ りんごサラダ しめじのみそ汁 バナナ	えび天 大根なます・青菜のお浸し 年越しうどん りんご	
おやつ	二色団子・牛乳	クリスマスケーキ・牛乳	クッキー・牛乳	ホットケーキ・牛乳	ヨーグルト・せんべい	

～今月の予定平均栄養摂取量～

	未満児	以上児
エネルギー	494kcal	397kcal
たんぱく質	18.2g	16.8g
脂 肪	17.0g	16.9g

12月22日は冬至です！

冬至とは24節気のひとつで昼が最も短く、夜が長い日になります。この日を境に日脚は徐々にのびていきます。日本ではこの日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。保育園では「かぼちゃのいとし煮」を提供します。

年越しそば

1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。