

# 給食予定献立表



竹駒保育園



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食	いが蒸し いかと若布の酢味噌和え しめたま汁 ミニトマト	卵グラタン キャベツの甘酢和え 白菜と人参の味噌汁 キウイフルーツ	がんもの含め煮 大徳寺和え さつま汁 みかん	白身魚のカレーソースかけ もやしのナムル 若布コーンスープ キウイフルーツ	挽肉そぼろ・炒り卵 青菜のお浸し キャベツの味噌汁 バナナ
おやつ	人参バターケーキ・牛乳	フルーツヨーグルト・せんべい	ドーナツ・牛乳	レアチーズ・せんべい	

7日(月)

8日(火)

9日(水)

10日(木)

11日(金)

12日(土)

未満児主食	ロールパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	<b>【手作り弁当の日】</b> 
副食	シチュー ウインナーソテー りんごサラダ ミニトマト	南瓜オムレツ ヤーコンきんぴら なめこ汁 キウイフルーツ	おでん めかぶの和え物 もやしの味噌汁 みかん	五目大豆 大根サラダ にらたま汁 りんご	ローストチキン コーンとポテトのサラダ 五目スープ キウイフルーツ	
おやつ	ごまだんご・牛乳	ピザトースト・牛乳	オートミールクッキー・牛乳	ココアケーキ・牛乳	フレンチトースト・牛乳	

14日(月)

15日(火)

16日(水)

17日(木)

18日(金)

19日(土)

未満児主食	ごはん	ごまごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食	巣ごもり卵 三色サラダ かぶの味噌汁 キウイフルーツ	肉じゃが 小松菜のピーナッツ和え 高野豆腐の味噌汁 みかん	ピーマン餃子 カミカミサラダ しめじの味噌汁 りんご	エビカツ ブロッコリーのごま酢和え コンソメスープ みかん	豆腐のドライカレー風 シーザーサラダ きのこのスープ バナナ	はんぺんのチーズ焼き キャベツの信田煮 豆腐の味噌汁 ミニトマト
おやつ	ヤーコン焼き餅・牛乳	小倉白玉・牛乳	チーズポテト・牛乳	プリン・クラッカー	南瓜のスコーン・牛乳	

21日(月)

22日(火)

23日(水)

24日(木)

25日(金)

26日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	<b>【クリスマス誕生会】</b>	ごはん	ごはん
副食	変わり納豆 南瓜のいところ煮 味噌けんちん汁 りんご	ぶりの照り焼き ひじきサラダ 豚汁 みかん	炒り鶏 青菜としめじのお浸し 油揚げのみそ汁 ミニトマト	チキンライス・エビフライ カリフラワーのサラダ 若布スープ いちご 	チーズハンバーグ マッシュポテト ベジタブルソテー 卵スープ・キウイフルーツ	豚肉の味噌炒め 中華風サラダ コーンとキャベツのスープ バナナ
おやつ	ごまおこし・牛乳	ハムサンド・牛乳	フライドポテト・牛乳	クリスマスケーキ・牛乳	マフィン・牛乳	

28日(月)

未満児主食	ごはん
副食	えびの天ぷら 大根なます・青菜のお浸し 年越しうどん りんご
おやつ	ジョア・ビスケット

~今月の予定平均栄養摂取量~

	未満児	以上児
エネルギー	520kcal	425kcal
たんぱく質	19.3g	18.3g
脂 肪	18.1g	18.9g

**12月21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。

**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。