



給食予定献立表

横田保育園

2日(月)

3日(火)

4日(水)

5日(木)

6日(金)

7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 春巻き スパゲティーサラダ 高野豆腐のすまし汁 ミニトマト	ごはん 焼きししゃも 七福ナムル お芋の団子汁 りんご	【生活発表会】
副食	親子煮 豚肉とピーマンの炒め物 じゃが芋と豆腐の味噌汁 キウイフルーツ	タンドリーチキン ヤーコンサラダ 五目スープ みかん				
おやつ	チーズ入りヨーグルトパン・牛乳	ごま団子・牛乳	ヨーグルト・せんべい	二層ゼリームース・せんべい	ジョア・せんべい	

9日(月)

10日(火)

11日(水)

12日(木)

13日(金)

14日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん	【手作り弁当の日】
副食	エビと豆腐のケチャップ煮 チーズサラダ 玉葱と若布の味噌汁 りんご	南瓜グラタン ひじきのごま和え かきたま汁 キウイフルーツ	あぶたま 味噌ドレッシングサラダ 鮭の団子汁 バナナ	チキンチキンごぼう ブロッコリーサラダ カレー汁 みかん	ポテトの肉巻き焼き 玉菜といんげんのごま豆腐和え もやしの味噌汁 りんご	
おやつ	ココアケーキ・牛乳	パインきんとん・牛乳	きな粉揚げパン・牛乳	人参ゼリー・サブレ	ヤーコン焼き餅・牛乳	

16日(月)

17日(火)

18日(水)

19日(木)

20日(金)

21日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごまごはん	ごはん
副食	中華のローストチキン ごまドレッシングサラダ 五目ラーメン みかん	鶏真薯 深山和え さつまい汁 バナナ	さつまいとチーズの卵焼き 切り干し大根の和風サラダ せんべい汁 りんご	炒り鶏 大豆サラダ 白菜と人参の味噌汁 キウイフルーツ	さんまの佃煮 南瓜いとこ煮 豚汁 みかん	【冬至】 五目納豆 にらと挽肉の卵とじ 南瓜といんげんの味噌汁 りんご
おやつ	あんまん・牛乳	フルーツサンド・牛乳	醤油団子・牛乳	バナナケーキ・牛乳	干し芋・牛乳	

23日(月)

24日(火)

25日(水)

26日(木)

27日(金)

28日(土)

未満児主食	ごはん	【クリスマス誕生会】 	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食	豆腐のドライカレー 野菜の味噌フレンチ 卵スープ りんご	チキンライス 鶏の唐揚げ カリフラワーのサラダ はんぺんスープ・みかん	チーズバーグ ポテトサラダ・ブロッコリー コーンポタージュ ミニトマト	すき焼き風煮 さつまい芋サラダ キャベツと油揚げの味噌汁 キウイフルーツ	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	挽肉そぼろ・炒り卵 青菜のお浸し 若布スープ バナナ
おやつ	大学芋・牛乳	クリスマスケーキ・牛乳	クッキー・牛乳	ヤーコンとりんごのクラフティ・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	516kcal	422kcal
たんぱく質	19.2g	17.9g
脂 肪	17.7g	17.4g

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。保育園では前日の20日に南瓜のいとこ煮を、21日には南瓜の味噌汁を提供します。

世界の伝統的なクリスマスのお菓子

 フルーツケーキ フランス発祥のクリスマスに食べる、木の形をイメージしたクリスマスケーキ。表面に木目模様やツタの飾りのデコレーションをする。	 シュトレン ドイツ発祥のお菓子。クリスマスの4週間前からクリスマス前夜に向けて少しずつ薄くスライスしたものを食べてクリスマスを迎える。	 パネトーネ イタリア発祥の大きな円筒形の発酵菓子。ふんわりしっとりとした生地にレーズン、オレンジピールなどが入ったほんのり甘いパン。
---	---	--