



給食献立表



日付	献立	おやつ	熱や力になる	血・肉・骨になる	体の調子を整える
12月 26日 (月)	春雨と野菜の卵とじ キャベツと大豆のサラダ ねぎとわかめのみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 サンタさんのそり	春雨・麩 食パン・バター 黒みつ	牛乳 豚ひき肉・卵 大豆・きな粉	小松菜・じゃがいも・しょうが にんじん・しいたけ・キャベツ きゅうり・トマト・コーン・レモン 長ネギ・わかめ
12月 27日 (火)	ポパイカレー ハムと野菜のごまごまサラダ 湯とうふ バナナ	牛乳 みかん	じゃがいも	牛乳 豚肉・ハム 豆腐・かつお節	ほうれん草・にんじん・たまねぎ コーン・キャベツ・きゅうり バナナ・みかん
12月 14日 (水)	かじきまぐろの甘煮 キャベツたっぷりマカロニサラダ 大根の鶏がらスープ オレンジゼリー	牛乳 パリパリボール	こんにやく マカロニ バター コーンブレード	牛乳 めかじき ペーコン	きゅうり・キャベツ・コーン にんじん・大根・長ネギ・えのき オレンジジュース・寒天 かぼちゃ
12月 15日 (木)	すき焼き風ごま肉じゃが ひじきのサラダ わかめのコソメスープ オレンジ	牛乳 クレープのジャム巻き	しらたき じゃがいも 小麦粉・バター	牛乳 豆腐・豚肉 ちくわ・卵	たまねぎ・にんじん・しいたけ ひじき・きゅうり・コーン・レタス えのき・わかめ・オレンジ いちごジャム
12月 2日 (金)	大根と白菜のうま煮 もりもりサラダ じゃがいものみそ汁 みかんゼリー	牛乳 りんご	じゃがいも 麩	牛乳 油揚げ・豚肉 ツナ	大根・白菜・しいたけ・にんじん キャベツ・きゅうり・わかめ 長ネギ・みかん缶・寒天・りんご
12月 3日 (土)	ゆかりおにぎり ペーコンスープ		米 じゃがいも	ペーコン	たまねぎ・にんじん
12月 5日 (月)	鶏肉と大豆の煮物 トマトのシルバーサラダ 大根と野菜のみそ汁 バナナ	牛乳 じゃがもち	こんにやく 春雨 じゃがいも かたくり粉	牛乳 鶏肉・大豆 さつま揚げ	しいたけ・にんじん・たけのこ トマト・きゅうり・レタス・大根 えのき・わかめ・長ネギ・バナナ ほうれん草
12月 6日 (火)	豚肉と白菜の和風餃子 ひじきのマヨサラダ 野菜たっぷりスープ オレンジゼリー	牛乳 オレンジ・バナナ	ぎょうざの皮 かたくり粉	牛乳 豚ひき肉 かつお節	長ネギ・白菜・しょうが・ひじき きゅうり・にんじん・レタス キャベツ・玉ねぎ・寒天 オレンジジュース・バナナ・オレンジ
12月 7日 (水)	かぼちゃの煮物 ゴマドレサラダ 春雨の卵スープ グレープフルーツ	牛乳 三色おでん	はるさめ	牛乳 豚ひき肉 かつお節・卵 ペーコン・ちくわ	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・レタス・きゅうり コーン・チンゲン菜・えのき グレープフルーツ・大根
12月 8日 (木)	さわらの香り揚げ キャベツの春雨サラダ じゃがいものコソメスープ アップルゼリー	牛乳 フルーツヨーグルト	小麦粉・パン粉 はるさめ じゃがいも	牛乳 さわら 卵・ハム ヨーグルト	青のり・キャベツ・きゅうり コーン・にんじん・玉ねぎ・わかめ りんごジュース・寒天・みかん バナナ・りんご
12月 9日 (金)	豚肉とキャベツのトマト煮 大豆のツナマヨサラダ もやしとわかめのみそ汁 オレンジ	牛乳 豆つこパン	小麦粉 バター	牛乳 豚肉・大豆 ツナ・卵	キャベツ・玉ねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー・トマト きゅうり・レタス・もやし・わかめ オレンジ
12月 10日 (土)	クリスマス おゆうぎ会 お楽しみ おすいとん		小麦粉	煮干し 鶏肉・卵	大根・にんじん・ほうれん草 しいたけ
12月 16日	みんなであつたお餅♪ ぼかぼか豚汁・みかん	牛乳 りんご			
12月 22日	誕生日メニュー ★ たっぷり ★ お楽しみに!!				

※28日は半日保育のため、牛乳とフルーツになります。



12月の旬な食材

大根・白菜・ブロッコリー
長ねぎ・小松菜・ごぼう
えのき・れんこん・かかん
かじき・たら・さあら

★ 豚肉と白菜の和風ぎょうざ ★

12月恒例 笹!! ぎょうざを作ります!!
旬な白菜と長ねぎの入りた ぎょうざです☺
みんな休まずきてね♡

★ さあらの香り揚げ ★

さあらに小麦粉・卵・パン粉・ごま・青のりを
つけて揚げます。さあらは「魚唇」と書くので
旬は春だと思われがちですが、味が良いのは
10月から3月まで☺

12月22日は冬至

冬至の日にかぼちゃを
食べると厄除けになる。
病気になるなと言われ
ていまず。かぼちゃには
ビタミン豊富!! 体を温める
働きもあるのだ、寒い冬には
かぼちゃを食べて、体を温めよう!!

