



予定献立表

月

火

水

木

金

土

午前 (未満児のみ)						1	牛乳、リッツ	2	牛乳、きなこ菓子	3	牛乳、おかき	
昼食						ごはん レタスの味噌汁 八宝菜		ごはん たまごスープ 鶏のから揚げ 梅ドレッシングサラダ		＜発表会＞ ひじきと鶏のそぼろ丼 ツナとじゃがいもの煮物		
午後						牛乳、ホットケーキ		フルーチェ		バナナ		
午前 (未満児のみ)	5	牛乳、クッキー	6	牛乳、ウエハース	7	牛乳、白い風船	8	牛乳、リッツ	9	牛乳、きなこ菓子	10	牛乳、おかき
昼食	ごはん すまし汁 さばのごまヨネーズ焼き さっぱりサラダ		食パン ミルクスープ 鶏肉のトマト煮		麦ごはん すまし汁 豚肉の甘酢ソテー マカロニサラダ		＜誕生会＞ ごはん 白菜のスープ チキンカツ(ノンフライ) きゅうりとわかめの酢の物		ごはん じゃがいもの味噌汁 赤魚の煮つけ ほうれん草のツナ和え		中華丼ぶり さつまいもサラダ	
午後	ぶどうジュース いりこ、スナック菓子		ねぎじゃこおにぎり		牛乳、シリアルバー		牛乳、豆乳プリン		牛乳、プッセ		せんべい	
午前 (未満児のみ)	12	牛乳、クッキー	13	牛乳、ウエハース	14	牛乳、白い風船	15	牛乳、リッツ	16	牛乳、きなこ菓子	17	牛乳、おかき
昼食	ごはん 里芋の味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 白菜の和風サラダ		ちゃんぽん ブロッコリーのごまヨネ和え みかん		麦ごはん なめこの味噌汁 オランダ煮		ごはん 中華風あったかスープ ローストチキン 春菊のごま和え		ごはん チンゲン菜のスープ さわらのムニエル 炒り卵のサラダ		豚肉と玉ねぎのカレー丼 もやしの彩り和え	
午後	牛乳、きなこトースト		昆布おにぎり		牛乳、ビスケット		牛乳、スイートポテト		牛乳、アップルパイ風		バナナ	
午前 (未満児のみ)	19	牛乳、クッキー	20	牛乳、ウエハース	21	牛乳、白い風船	22	牛乳、リッツ	23	牛乳、きなこ菓子	24	牛乳、おかき
昼食	＜食育の日＞ インド バターチキンカレー カチュンバル バナナ		ごはん 豚汁 さばのいり焼き キャベツのゆかり和え		麦ごはん かぶのすまし汁 豚肉のしょうが焼き ツナサラダ		＜クリスマス会＞ ロールパン コンソメスープ ミートローフ 付)ブロッコリー にんじん		ごはん トマトスープ 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草の胡麻和え		肉ごはん ブロッコリーのツナサラダ	
午後	ラッシー風ゼリー		牛乳、ツナサンド		ヨーグルト、せんべい		牛乳 クリスマスカップケーキ		牛乳、きなこクッキー		せんべい	
午前 (未満児のみ)	26	牛乳、クッキー	27	牛乳、ウエハース	28	牛乳、白い風船	29		30		31	
昼食	麦ごはん けんちん汁 あじの塩焼き かぼちゃの煮物		あんかけうどん ごぼうサラダ ゼリー		麻婆丼 中華スープ ブロッコリーの中華和え		年末休み		年末休み		年末休み	
午後	牛乳 パイナップル蒸しパン		コーンおかかおにぎり		牛乳、パイ菓子							



発行日: 令和4年12月
作成者: 岡村



給食だより



子どもたちが大好きなクリスマスの季節ですね。今年も残りわずかとなりますが、栄養バランスのよい食事を心がけて風邪に負けない体づくりを目指していきましょう。

毎月19日は食育の日です。
今月は「インド」になります。

●バターチキンカレー

インドで親しまれてきた料理。元々は、余ったタンダリーチキンをトマトソースに入れたことで生まれたという説があるそうです。

●カチュンバル

カチュンバルとは「細かく切った」という意味でインドの野菜サラダのことです。塩やレモンで味をつけて食べるお手軽サラダです。

●バナナ

インドはバナナの生産量が世界1位です。

●ラッシー風ゼリー

ヨーグルトをベースにしたドリンクをラッシーといい、インドでは定番の飲み物です。おやつではゼリーとして提供します。



献立平均給与栄養量

エネルギー 未満児 455kcal・以上児 511kcal

たんぱく質 未満児 17.9g・以上児 20.3g

脂質 未満児 16.3g・以上児 16.8g

園の都合により献立を変更する場合がございます。