

# 平成28年12月献立表

# 二川保育園

高柳作成

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(★未満児 ★以上児)	(★未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
12	月	煮込みうどん 422/510kcal	鶏肉のガーリック醤油焼き キャベツのサラダ ★かぶのみそ汁	♪マッシュマロホットドック 牛乳 みかん ☆ヨーグルト	鶏肉	うどん パン	キャベツ もやし かぶ 人参 玉ねぎ コーン みかん	
13	火	ごはん (27日もも組:おにぎり) 367/432kcal	さばのごま焼き 八幡いもの煮物 白菜のすまし汁	♪ジャムパイ ココア バナナ ☆みかん	さば 豆腐	ごはん 八幡いも	人参 玉ねぎ 白菜 大根 椎茸 ねぎ バナナ	
14	水	ごはん 327/456kcal	厚揚げのチーズ焼き ほうれん草と人参のナムル わかめスープ	(14日)♪芋もち 麦茶 りんご (28日)米粉のカップケーキ 100%ジュース ☆おせんべい	厚揚げ わかめ チーズ	ごはん	ほうれん草 人参 もやし ねぎ しめじ 大根 りんご	
15	木	ごはん 351/447kcal	ぶりのトマト煮 小松菜のフレンチサラダ きのこのコンソメスープ (1日きく:グラタン)	♪麩のラスク 牛乳 パイナップル ☆りんご	ぶり	ごはん さつまいも 麩	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 椎茸 えのき しめじトマト パイナップル	
16	金	ごはん 387/482kcal	さつまいもシチュー かぶのごま和え チーズ バナナ	♪ももゼリー 麦茶 おせんべい ☆ヨーグルト	鶏肉 チーズ	ごはん さつまいも	玉ねぎ 人参 もやし かぶ ほうれん草 桃缶 バナナ	
17	土	ジャムサンド コーンスープ チーズ 魚肉ソーセージ バナナ		おかし 野菜ジュース	チーズ 魚肉ソーセージ	パン	バナナ	
19	月	焼うどん 361/472kcal	おでん 小松菜のすまし汁 ★豚肉の生姜焼き	♪みそ焼きおにぎり 麦茶 パイナップル ☆ヨーグルト	豚肉 ちくわ	うどん ごはん こんにゃく	大根 小松菜 人参 しめじ ねぎ キャベツ 玉ねぎ パイナップル	
20	火	ごはん 452/531kcal	さわらの塩焼き 6日:ブロッコリーのサラダ 20日:南瓜の煮物 玉ねぎのみそ汁	♪スコーン 牛乳 りんご ☆☆(6日)麦茶 お餅 ☆バナナ	さわら わかめ	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ もやし ほうれん草 コーン りんご ブロッコリー(6日のみ) 南瓜(20日のみ)	
21	水	ごはん 376kcal/482kcal	ほうれん草とツナのオムレツ 人参しりしり さつまいもスープ (7日さくら:ほうとう)	♪芋ようかん 麦茶 みかん ☆ヨーグルト	卵 ツナ	ごはん さつまいも	人参 もやし 胡瓜 キャベツ 玉ねぎ えのき ほうれん草 みかん	
22	木	ごはん 389/485kcal	たらの唐揚げ 海藻サラダ キャベツの中華スープ (8日ふじ:お弁当)	♪チーズスティック 牛乳 バナナ ☆みかん	たら 海藻 チーズ	ごはん さつまいも 餃子の皮	もやし 胡瓜 玉ねぎ 人参 キャベツ バナナ コーン	
23	金	ごはん 412/522kcal	冬野菜カレー じゃこサラダ チーズ キウイ	♪人参プリン 牛乳 ビスケット ☆ヨーグルト	豚肉 チーズ じゃこ	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ れんこん キャベツ もやし 胡瓜 キウイ	
24	土	チキンライス コーンサラダ ポテトスープ		おかし 果物 麦茶	鶏肉	ごはん じゃがいも	コーン キャベツ 胡瓜 人参 玉ねぎ 果物	
2	金	★誕生会 お楽しみ給食★						
21	水	☆クリスマス給食☆ クリスマスライス 照り焼きチキン リースポテトサラダ コーンポタージュスープ		♪ジンジャークッキー 牛乳 いちご ☆おせんべい	鶏肉	じゃがいも さつまいも	人参 玉ねぎ ミニトマト 胡瓜 キャベツ コーン ほうれん草 パプリカ グリーンピース ブロッコリー いちご	

※献立内の青色は「日本の行事食」です。今月は「冬至南瓜」です。  
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。  
 ※8・22日のチーズスティックはすみれ組の保護者からの紹介メニューです。  
 ※1日はきく組がグラタン、7日はさくら組がほうとう、8日はふじ組がお弁当、27日はもも組がおにぎりを作り、昼食に食べます。  
 ※2日・21日は以上児の白飯はいりません。また、7日はさくら組のみ、8日はふじ組のみ白飯はいりません。

## ♪『冬至に南瓜を食べる由来』♪

冬至とは1年で一番日照時間が短い日、つまり「昼が短くて夜が長い日」のことです。  
 南瓜は夏が旬ですが、長期保存できる野菜です。昔は食料があまりなく、寒さで風邪をひきやすい冬に南瓜を食べて、  
 風邪をひかずに元気に過ごそうという思いから冬至に体を温める南瓜を食べる風習になりました。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。