

# 平成 30年 12月 献立表

# 二川保育園

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	
3	月	ほうとう 411/467kcal	鶏の塩麹焼き 大根のツナマヨ和え ★かぼちゃのみそ汁	♪きなこバタートースト 牛乳 みかん ☆バナナ	豚肉 きなこ 鶏肉 ツナ	ほうとう 食パン	かぼちゃ 白菜 人参 ねぎ 大根 キャベツ コーン みかん	
4	火	ごはん 388/473kcal	さわらの中華焼き バンバンジー風サラダ たまごスープ	♪フルーツケーキ ミルクココア ミニゼリー ☆ヨーグルト	さわら 鶏肉 鶏卵	ごはん	ねぎ もやし 胡瓜 トマト 玉ねぎ 人参 しめじ レーズン りんご	
5	水	☆もちつき大会★ 煮込みうどん 487/423kcal	白菜のしらす和え チーズ みかん ★煮込みうどん	♪チヂミ 麦茶 柿	豚肉 豆腐 しらす チーズ	うどん もち さつまいも	大根 小松菜 ねぎ しめじ 胡瓜 白菜 みかん にら 柿	
19	水	おかかごはん (すみれ:ピザトースト) 359/461kcal	おでん 白菜のしらす和え 豆腐のみそ汁 ★おかか	(5日)★おもち ☆いももち (19日)☆おせんべい	かつおぶし ちくわ 豆腐 チーズ	ごはん	大根 人参 白菜 胡瓜 玉ねぎ ほうれん草 椎茸 にら もやし 柿	
6	木	ごはん 348/438kcal	えびカツ 大豆のサラダ ねぎと大根のぼかとりスープ	♪ふかしいも 牛乳 りんご ☆ホットミルク	えび たら 大豆	ごはん さつまいも	キャベツ コーン 人参 ねぎ 大根 生姜 玉ねぎ しめじ りんご	
21	金	☆冬至給食★ ごはん 426/455kcal	かぼちゃのシチュー 海藻サラダ パイナップル チーズ	♪ゆずみかんゼリー 牛乳 おせんべい ☆プルーン	鶏肉 海藻 チーズ	ごはん じゃがいも	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 ゆず パイナップル みかん 缶	
1	土	サンドパン 536/452kcal	魚肉ソーセージ みかん オニオンポタージュ チーズ ★サンドパン	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし	卵・ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン じゃがいも	玉ねぎ・人参・セロリ みかん	
10	月	あんかけ 焼きそば 383/431kcal	ちくわとキャベツのサラダ もやしのスープ ★中華煮	♪わかめおにぎり 牛乳 柿 ☆バナナ	豚肉 ちくわ わかめ	中華麺 ごはん	白菜 にら 人参 コーン 干し椎茸 キャベツ 胡瓜 もやし 柿	
11	火	ごはん 362/452kcal	ぶりの塩焼き れんこんのきんぴら さつまいもと油揚げのみそ汁 (きく:ロールキャベツ)	♪豆腐ドーナツ 牛乳 りんご ☆ヨーグルト	ぶり さつまいも 油揚げ 豆腐	ごはん さつまいも	れんこん 人参 いんげん 干し椎茸 玉ねぎ 小松菜 ねぎ りんご	
12	水	ごはん 413/482kcal	鶏のたれ唐揚げ 小松菜のごま和え 具だくさん汁 (26日さくら:三色コロッケ)	♪カップケーキ 牛乳 オレンジ ☆おせんべい	鶏肉 豚肉	ごはん ごま	もやし 小松菜 人参 ごぼう 大根 白菜 玉ねぎ 舞茸 ねぎ オレンジ	
13	木	ごはん 407/467kcal	たらのグラタン ブロッコリーとたまごのサラダ キャベツのポトフ	♪大学いも 牛乳 パイナップル ☆ヨーグルト (13日ふじ:アップルパイ)	たら チーズ 鶏卵	ごはん じゃがいも さつまいも	玉ねぎ 人参 エリンギ ブロッコリー 胡瓜 キャベツ カリフラワー パイナップル	
14	金	ごはん 422/474kcal	チキンカレー カニカマのサラダ キウイフルーツ チーズ	♪キャラメルプリン 麦茶 ビスケット ☆プルーン	鶏肉 カニカマ チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 白菜 もやし キウイフルーツ	
15	土	ミートスパゲティ 505/446kcal	コーンサラダ キャベツのスープ ミニゼリー ★ミートスパゲティ	♪パンケーキ 牛乳 みかん ☆★おかし	豚肉	スパゲティ	玉ねぎ コーン 胡瓜 キャベツ 人参 みかん	
7	金	★誕生会 お楽しみ給食★						
25	火	☆クリスマス★ ケーキライス 542/481kcal	オーロラチキン スターサラダ コーンポタージュ	♪クリスマスパフェ 麦茶 いちご ☆ホットミルク	鶏肉 ツナ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 キャベツ コーン いちご	

※献立内の青色は絵本「はらぺこあおむし」にてでくる「カップケーキ」をおやつに提供します。

※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くださいね。

※5日、7日、25日は以上児の白飯はいりません。

※11日はきく組がロールキャベツ、19日はすみれ組がピザトースト、26日はさくら組が三色コロッケを作り給食で食べます。

13日はふじ組がアップルパイを作りおやつに食べます。

## ♪『はらぺこあおむし』♪

生まれたばかりのおなかを空かせた小さなあおむしは、果物やスイーツなどいろいろなものを1週間も食べ続けました。すると小さかったあおむしは太ったまん丸のさなぎになり、何日も長いこと眠りました。さなぎの皮をはいで出てきたのはとてもきれいなちょうちよになるお話です。大人になっても記憶に残る絵本の1冊ですね。

### ●旬の食材 大根●

これからの季節に美味しい大根は、捨ててしまいがちな葉にたくさんの栄養が含まれています。葉はほうれん草などと同じ緑黄色野菜です。ビタミンが多く含まれ、風邪予防にもなります。根は消化を助けてくれる効果があるので、クリスマスや年末年始でごちそうを食べた次の日に大根を食べると良いでしょう。



※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。