

令和元年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
2	月	きつねうどん 322/364kcal	ほかほかねぎ焼き かぶの浅漬け風 ★きつね汁	♪みそこんにやく 麦茶 バナナ ☆チーズ	豚肉 鶏肉	ほうとう さといも こんにやく	白菜 大根 かぼちゃ 人参 ねぎ かぶ かぶの葉 キャベツ バナナ
3	火	ごはん 404/476kcal	さばのガーリック焼き ラトウイユ コーンスープ	♪豆腐マフィン 牛乳 りんご (3日) ☆★きなこもち他 (17日) ☆ヨーグルト	さば 豆腐	ごはん (3日) もち	トマト 玉ねぎ 人参 大根 グリンピース かぼちゃ コーン りんご
4	水	おかかごはん 388/402kcal (4日さくら:ほうとう)	おでん 白菜とりんごのサラダ 麩のみそ汁 ★おかか	♪セサミパイ 牛乳 みかん ☆おせんべい	かつおぶし ちくわ 昆布	ごはん こんにやく	人参 大根 白菜 りんご 胡瓜 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ みかん
5	木	ごはん 386/488kcal	肉豆腐 なます風和え かき玉スープ	ふかしいも 牛乳 柿 ☆バナナ	豚肉 豆腐 鶏卵	ごはん さつまいも	玉ねぎ ねぎ 人参 大根 白菜 ほうれん草 椎茸 柿
20	金	◎冬至給食◎ ごはん 389/472kcal	かぼちゃのカレー わかめのサラダ パイナップル チーズ	♪ゆずみかんゼリー 麦茶 おせんべい ☆ブルーゼリー	鶏肉 わかめ チーズ	ごはん じゃがいも	かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ 胡瓜 みかん キャベツ パイナップル ゆず
7	土	☆★親子丼 528/522kcal	人参のサラダ 麩のみそ汁 ミニゼリー	♪きなこクッキー 牛乳 みかん ☆★おかし	鶏肉 わかめ 鶏卵 きなこ	ごはん	玉ねぎ 椎茸 人参 胡瓜 ねぎ みかん
21		●おゆうぎ会●					
9	月	五目 ほうとう 421/498kcal	さつまいものかき揚げ もやしとツナの和え物 ★五目汁	♪カルシウムおにぎり 麦茶 みかん ☆ヨーグルト	豚肉 油揚げ ツナ チーズ	うどん さつまいも ごはん	人参 ねぎ 玉ねぎ えのき 大根 小松菜 もやし 胡瓜 みかん
10	火	ごはん 410/488kcal	たらしょうが焼き 大根の煮物 豆腐のみそ汁	♪ココアホットケーキ 牛乳 りんご ☆バナナ (24日ふじ:ツリーカップケーキ)	たら さつまいも揚げ 豆腐 わかめ	ごはん	しょうが 人参 ほうれん草 大根 ねぎ りんご 玉ねぎ しめじ
11	水	ごはん 338/464kcal	ポパイキッシュ コールスローサラダ サーモンチャウダー (きく:豚汁)	♪ポップコーン 牛乳 バナナ ☆チーズ	鶏卵 粉チーズ 鮭	ごはん	ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ 胡瓜 パセリ バナナ
12	木	ごはん 406/457kcal	はまちの照り焼き やさいのそぼろ和え 根菜のみそ汁	♪いももち 牛乳 柿 ☆バナナ (26日すみれ:スノーボールクッキー)	はまち 鶏肉	ごはん じゃがいも	もやし 小松菜 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ ごぼう れんこん 柿
13	金	ごはん 451/561kcal	ビーフシチュー 白菜とじゃこのサラダ キウイフルーツ チーズ	焼きプリンタルト 牛乳 クラッカー ☆おせんべい	牛肉 しらす チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ 大根 白菜 コーン 胡瓜 キウイフルーツ
14	土	☆★サンドパン 607/511kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ チーズ・バナナ	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	玉ねぎ・人参 バナナ コーン
6	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
25	水	クリスマス ピラフ 598/535kcal	オーロラチキン ポパイリースサラダ クリームスープ	クリスマス蒸しパン 牛乳 バナナ ☆チーズ	鶏肉 チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ パプリカ 人参 パセリ ほうれん草 トマト コーン キャベツ

※献立内の青色は「先生たちの思い出給食」のメニュー「ビーフシチュー」「焼きプリンタルト」を提供します。

※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下さいね。

※4日はさくら組がほうとうを作り、11日はきく組が豚汁を作り昼食に食べます。4日はさくら組のみ白飯はいりません。

24日はふじ組がツリーカップケーキを作り、26日はすみれ組がスノーボールクッキーを作りおやつに食べます。

※6日、25日は以上児の白飯はいりません。

♪『先生たちの思い出給食』♪

今月の思い出給食は「ビーフシチュー」「焼きプリンタルト」です。今から23年前の平成8年ごろのメニューです。この頃はアトラントオリンピック開催、食中毒菌「O157」の流行、海の日(当時は7/20)が施行されました。ルーズソックス、アムラーファッション、へそ出しルック、「チョベリバ・チョベリグ」の言葉が若い人たちの間でとても流行りました。テレビゲームのNINTENDO64やポケットモンスター、たまごっち、MDプレーヤーも発売され大ヒットしました。今ではあたりまえに使われている言葉「ストーリー」「プリクラ」「ラブラブ」はこの頃に生まれた言葉です。

♪『旬の食材 白菜』♪

冬が旬の白菜は様々な調理法で和洋中どれでもおいしくいただける野菜です。成分の95%は水分ですがビタミンC、鉄、マグネシウム、カリウムも含まれています。低カロリーな野菜なのでお鍋や炒めものなどにたっぷり入れて量増しすることで冬太りを予防できます。食べる機会が多くなるこの季節にぴったりの野菜ですね。

※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。