

12月の予定献立

令和4年度

ときわ・ことり保育園

月	火	水	木	金	土	
ちゅうりっぷ・もも・たんぽぽ組 午前のおやつ 月 牛乳 せんべい 火 牛乳 ビスケット 水 牛乳 クッキー 木 牛乳 せんべい 金 牛乳 ビスケット 土 牛乳 クッキー 主食「白ごはん」			1 鯖の胡麻味噌焼き 昆布の煮物 すまし汁 みかん缶 牛乳 ビスケット		2 からあげ 和風サラダ 黄桃缶 牛乳 クッキー	3 肉団子の中華煮 ナムル ーロゼリー 牛乳 せんべい
5 カレイのチーズのせ 大根の煮物 パイン缶 牛乳 ビスケット	6 鶏肉のコンソメ煮 シャキシャキサラダ 黄桃缶 牛乳 クッキー	7 かにかまの卵とし 野菜炒め ブルーン 牛乳 せんべい	8 <お誕生日会> <白ごはんなし> 鮭ごはん ミートローフ ハムサラダ コンソメスープ 生みかん 麦茶 パパロア	9 クリームシチュー ブロッコリーサラダ パイン缶 ホットココア せんべい	<h2 style="margin: 0;">給食休み</h2> <h2 style="margin: 0;">弁当持参</h2> <p style="margin: 0;">10日 ときわ保育園</p> <p style="margin: 0;">17日 ことり保育園</p> <p style="margin: 0;">おゆうぎ発表会のため ご協力お願いします。</p>	
12 冬野菜グラタン 青菜の炒め物 ブルーン 牛乳 クッキー	13 大豆のケチャップ炒め ひじきの煮物 みかん缶 牛乳 せんべい	14 しゅうまい スパゲティソテー 黄桃缶 麦茶 ミルクもち	15 豚肉の韓国風炒め 和風サラダ ブルーン 牛乳 ビスケット	16 鮭の味噌焼き 高野豆腐の煮物 かぶのスープ パイン缶 牛乳 クッキー		
19 おふの卵とし 野菜炒め ブルーン 麦茶 しょうゆラーメン	20 鶏肉のコンソメ煮 シャキシャキサラダ 黄桃缶 牛乳 せんべい	21 鰹のホワイト ソースがけ 大根の煮物 みかん缶 牛乳 ビスケット	22 <クリスマス会> ローストチキン ブロッコリーサラダ コーンスープ ーロゼリー りんごジュース クリスマスケーキ	23 ポークカレー ハムサラダ パナナ 牛乳 クッキー		24 ウィナーと野菜の コンソメ煮 もやしのソテー ーロゼリー 牛乳 ビスケット
26 チャンプル 青菜の炒め物 みかん缶 麦茶 肉まん	27 白身魚の青のり焼き マカロニソテー パイン缶 カルピス せんべい	28 ポークビーンズ 春雨サラダ ブルーン 麦茶 ビスケット	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <冬至> </div> <p style="font-size: 0.8em; margin-top: 5px;">12月の冬至では、昔からゆず湯に入り、かぼちゃ料理を食べる習慣があります。かぼちゃは体を守る抗酸化作用や免疫を増強する働きがあるベータカロテンがいっぱい含まれています。冬に栄養のある物を食べて元気に乗り切ろうというのが昔の人の知恵です。</p> <p style="font-size: 0.7em; margin-top: 5px; text-align: right;">保育園の人気メニュー（金の聖社）より</p>			

～お知らせ～	
完全給食 (白ごはんなし)	8日
弁当持参	10日・17日

平均栄養価					
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	給与量	497	20.6	16.7	1.1
	目標量	463	19.7	12.8	1.5
以上児	給与量	400	23.0	18.7	1.4
	目標量	322	21.7	14.2	1.4

・ちゅうりっぷ、もも、たんぽぽ組…給食（主食を含む）、午前・午後のおやつ
 ・すみれ、ひまわり、ゆり組……給食（主菜・副菜のみ）、午後のおやつ