



12月こんだてひょう

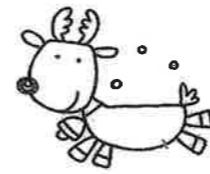


(都合により献立が変更になる場合があります)

平成30年 12月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
1	土	牛乳 かし	肉うどん 粉ふき芋 ブロッコリーおかかあえ 果物	牛こま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 ブロッコリー キャベツ		豆類
3	月	牛乳 かし	パン 魚のアーモンド焼き スパゲティサラダ かぶ入ビーンズスープ	白身魚 卵 水煮大豆 シーチキン	ミニ牛乳パン じゃが芋 スパゲティ	かぶ 人参 玉葱 セロリ きゅうり 玉葱 パセリ	りんご かし	野菜類
4	火	4日牛乳 きなこトースト 18日牛乳 かし	4日カレーライス 18日根菜カレーライス ひじきと大豆煮物 白菜とりんごサラダ ししやも	牛こま切 水煮大豆 油揚 ししやも	米 じゃが芋 こんにやく	ひじき 人参 玉葱 きゅうり 白菜 りんご	みかん かし かえりちりめん	種実類
5	水	5日牛乳 りんご 19日牛乳 チーズ かし	パン 5日チキン南蛮 19日ローストチキン 大根サラダ かぼちゃスープ	5日鶏むね肉 19日鶏もも肉 シーチキン	ミニクワッサン	大根 きゅうり キャベツ パセリ 人参 かぼちゃ	5日おむすび 19日りんご かし	いも類
6	木	牛乳 かし	しろごはん 魚のみぞれ煮 ごまあえ すまし汁	白身魚/青魚	米 ふ	大根 ほうれん草 キャベツ 人参 みつ葉 わかめ	ヨーグルト バナナ かし	豆類 いも類
7	金	牛乳 かし	レストランごっこ(お楽しみメニュー)				牛乳 かし	野菜類
8	土	牛乳 かし	ほうれん草とベーコンのスパゲティ いそポテト キャベツのしらすあえ 果物	ベーコン しらす干し	スパゲティ じゃが芋	ほうれん草 人参 ピーマン 玉葱 キャベツ しめじ		豆類
10	月	牛乳 みかん	パン 中華風ローストポーク ピーナツあえ スキムスープ	豚肉(ヒレ) ベーコン	テーブルロール じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ パセリ 玉葱 しょうが	りんごケーキ	魚介類
11	火	牛乳 かし	しろごはん ぶりの塩焼き 肉じゃが ごまあえ みそ汁	ぶり 牛こま切	米 里芋 こんにやく じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 白菜 玉葱	りんご かし	豆類
12	水	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン かし	
13	木	牛乳 かし	パン 鶏肉のバーベキューソース焼 かぼちゃ甘煮 りんご入コールスロー 白菜スープ	鶏もも肉	ミニ牛乳パン じゃが芋	キャベツ りんご きゅうり 玉葱 白菜 もやし コーン(粒)	さつま芋かし ミニゼリー	魚介類 豆類
14	金	牛乳 かし	ゆかりごはん おでん 魚のてりやき 納豆あえ	白身魚 卵 厚揚げ 納豆 ロースハム	米 里芋 こんにやく	大根 キャベツ ほうれん草 人参	ヨーグルト バナナ かし	野菜類
21	金	ヨーグルト かし	クリスマス会(食育の日・お楽しみメニュー)					
25	火	牛乳 昆布 かし	パン 魚の香草焼き 和風サラダ シチュー	生鮭 鶏ももこま切 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋	きゅうり ごぼう 人参 玉葱 ひじき 小葱 パセリ	りんご かし	種実類
26	水	ヨーグルト かし	わかめごはん ツナ入卵焼 里芋の煮物 春雨のあえもの 豚汁	シーチキン ロースハム 豚こま切	米 里芋 春雨 さつま芋 こんにやく	人参 きゅうり 大根 玉葱 小葱	みかん かし	魚介類 野菜類
27	木	牛乳 チーズ かし	パン 鶏肉マーマレード焼き かぼちゃ甘煮 マカロニサラダ キャベツスープ	鶏もも肉 卵 シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋 マカロニ	かぼちゃ 人参 キャベツ きゅうり もやし パセリ	りんご かし	種実類 豆類
28	金	牛乳 かえりちりめん	年越しそば 魚のごまみそ焼 果物 高野豆腐の含め煮 もみのりあえ	牛こま切 白身魚 かまぼこ 高野豆腐	日本そば	小葱 キャベツ ほうれん草 人参 みかん	りんごジュース ミニパン	いも類

11(火)寒ぶりがやってきます 27(木)おもちゃつきです



給食だより

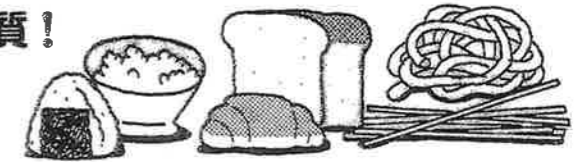


朝ごはん食べて からだぽかぽか!

脳にはエネルギーを与え、体を温かくする朝食を

脳を動かすエネルギーは糖質!

…主食



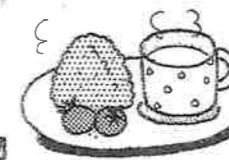
体を温かくするのは
タンパク質!…主菜

朝ごはんを食べないと寒い!



朝、超忙しい人も何か少しでも食べましょう

冷凍おにぎり
ホットミルク
プチトマト
または季節の果物



納豆ごはんまたは鮭ごはん
インスタントみそ汁またはスープ



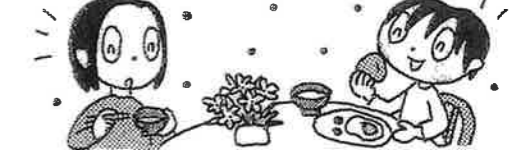
インスタントスープに
ごはんを入れてリゾット風に…



朝食は1日のエネルギー源!!

つくる習慣がついたら

食べる習慣ができれば



手づくりへステップアップしてみよう!!