卵　乳　小麦

12月献立予定表

令和元年度
慈照幼稚園

	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食献立名	食品の働き 血や肉や骨	熱や力	体の調子を整える	間食献立名 (3時のおやつ)
2	月	おせんべい お茶	さくらごはん	**コロッケ　味噌マヨ和え** **中華スープ　グレープフルーツ**	コロッケ　ちくわ	ごはん	キャベツ　もやし　ほうれん草 白菜　しいたけ　玉ねぎ	いちごケーキ　牛乳
3	火	クッキー お茶	ごはん	**たらのマヨパン粉焼き　胡麻和え** **もずくの卵スープ　オレンジ**	たら　もずく　卵	ごはん	小松菜　もやし　人参　しめじ コーン　とまと	ツイストバニラレーズン 牛乳
4	水	パイ　お茶	中華麺	**焼きそば　ワンタンスープ　バナナ**	豚肉	中華麺 ワンタン	キャベツ　人参　もやし たまねぎ　しいたけ	五目おにぎり　お茶
5	木	おせんべい お茶	食パン	**サンドウィッチパーティー**	卵　ハム 生クリーム	食パン じゃが芋	人参　きゅうり チンゲン菜　いちごジャム	キラキラゼリー　お茶
6	金	クラッカー お茶	ごはん	**煮魚　大豆サラダ** **すまし汁　オレンジ**	メカジキ　大豆　シーチキン　わかめ	ごはん	キャベツ　きゅうり　しめじ	バナナスティックケーキ お茶
7	土	おせんべい お茶	パスタ	**ナポリタン　チーズ　バナナ**	鶏挽肉　チーズ	パスタ	玉ねぎ　ピーマン	
9	月	パイ　お茶	ごはん	**ハンバーグ　ブロッコリーサラダ** **レタスのスープ　グレープフルーツ**	合挽肉　豆腐 わかめ	ごはん	ブロッコリー　キャベツ　コーン 玉ねぎ　しめじ	肉まん　牛乳
10	火	おせんべい お茶	わかめ ごはん	**かつおフライ　グリーンサラダ** **あさりの味噌汁　オレンジ**	かつおフライ あさり	ごはん	レタス　きゅうり　アスパラ　枝豆 ブロッコリー　玉ねぎ　大根	チーズスティックパン 牛乳
11	水	クラッカー お茶	パスタ	**ツナとトマトのクリームパスタ** **イカナゲット　バナナ**	ツナ　イカナゲット	パスタ	トマト　玉ねぎ　ほうれん草	じゃこおにぎり　お茶
12	木	パイ　お茶	ごはん	**高野豆腐の卵とじ　青菜のきのこ和え** **大根の味噌汁　オレンジ**	高野豆腐　卵 油揚げ	ごはん	玉ねぎ　しいたけ　人参　キャベツ　長ねぎ えのき　なめこ　ほうれん草　ニラ　大根	クッキー　牛乳
13	金	おせんべい お茶	ごはん	**鮭の南部焼き　切干大根のおひたし** **コンソメスープ　グレープフルーツ**	鮭	ごはん	キャベツ　人参　切干大根　玉ねぎ もやし　コーン　ほうれん草	今川焼き　牛乳
14	土	おせんべい お茶	うどん	**鶏塩うどん　チーズ　バナナ**	鶏挽肉　チーズ	うどん	ほうれん草　白菜　大根	
16	月	クッキー お茶	ごはん	**鶏の唐揚げ　春雨サラダ** **玉ねぎの味噌汁　みかん**	鶏肉　油揚げ	ごはん 春雨	人参　きゅうり　もやし　コーン 玉ねぎ　長ネギ	ふかし芋　牛乳
17	火	おせんべい お茶	ふりかけ ごはん	**アジの味噌バター焼き　ひじきサラダ** **豆腐の味噌汁　グレープフルーツ**	アジ　ひじき　豆腐	ごはん	大根　人参　コーン　小松菜 ほうれん草　枝豆　なめこ　玉ねぎ	フルーツヨーグルト おせんべい　お茶
18	水	クラッカー お茶	うどん	**けんちんうどん　磯辺揚げ　バナナ**	豚肉　豆腐 ちくわ	うどん	大根　人参　しいたけ	わかめおにぎり　お茶
19	木	パイ　お茶	ごはん	**チキンカレー　フレンチサラダ** **チーズ　福神漬　りんご**	鶏肉　チーズ	ごはん じゃがいも	人参　玉ねぎ　キャベツ レタス　きゅうり	栗あんギッフェリ　牛乳
20	金	おせんべい お茶	ごはん	**チーズはんぺんフライ　温野菜** **小松菜の味噌汁　オレンジ**	チーズはんぺん フライ	ごはん	ブロッコリー　人参　コーン 小松菜　しめじ　長ネギ	クリスマスカップケーキ 牛乳
21	土	おせんべい お茶	パスタ	**和風ツナスパゲティー　チーズ　バナナ**	シーチキン チーズ	パスタ	キャベツ　人参　もやし	
23	月	パイ　お茶	ごはん	**シュウマイ　ツナサラダ** **中華スープ　グレープフルーツ**	シュウマイ　ツナ 卵	ごはん	キャベツ　レタス　きゅうり　人参 長ネギ　しめじ　えのき　小松菜	付け合せパン　牛乳
24	火	おせんべい お茶	ごはん	**メンチカツ　かぼちゃサラダ** **油揚げの味噌汁　みかん**	メンチカツ　チーズ 油揚げ	ごはん かぼちゃ	人参　きゅうり　もやし　長ネギ	アップルパイ　牛乳
25	水	クラッカー お茶	中華麺	**塩焼きそば　わかめスープ** **チーズ　バナナ**	豚挽肉　チーズ わかめ	中華麺 ワンタン	キャベツ　人参　もやし しいたけ　コーン	チョコレートケーキ 牛乳
26	木	おせんべい お茶	ごはん	**鯖の味噌煮　コーンサラダ** **すまし汁　グレープフルーツ**	鯖　ハム はんぺん	ごはん	キャベツ　レタス　きゅうり コーン　しめじ　長ネギ	ツナサンド　牛乳
27	金	パイ　お茶	ごはん	**ピザ春巻き　もやしサラダ** **コンソメスープ　オレンジ**	ピザ春巻き　ツナ	ごはん	もやし　人参　きゅうり　キャベツ コーン 白菜　しめじ　玉ねぎ	かぼちゃマフィン　お茶
28	土	おせんべい お茶	中華麺	**焼きそば　チーズ　バナナ**	豚挽肉　チーズ	中華麺	キャベツ　人参　もやし	
30	月	おせんべい お茶	うどん	**五目うどん　チーズ　グレープフルーツ**	豚挽肉　チーズ 油揚げ	うどん	人参　しいたけ　長ネギ	豆乳ドーナツ　お茶

みかんを食べよう

みかんの仲間は、世界でおよそ９００種類もありますが、
日本のみかんは、日本独自の品種です。
ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、風邪の予防に大きな効果を発揮します。

未満児　エネルギー　400.6kcaｌ　たんぱく質11.6ｇ　脂肪9.4ｇ　食塩相当量1.3g　（１２月平均栄養価）
以上児　エネルギー　454.5kcal　たんぱく質15.5ｇ　脂肪11.8ｇ　食塩相当量1.8ｇ　〈　主食を含む　〉

（材料の都合により献立を変更する事があります）
(3歳以上児の給食にはカルシウム強化の為、牛乳がプラスされます)
※3時のおやつは栄養価に含まれません

子どもを魚好きに！

秋サンマなどがおいしい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて、「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。

ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。