12月の給食だより

にまいばしこども園

日	曜　日	昼食	おやつ	カロリー	たんぱく質	脂 質	塩 分
1	月	いり鶏・キャベツの華風漬け・チーズ・みそ汁(玉葱、わかめ)・オレンジ	ロール卵サンド・ｽｷﾑﾐﾙｸ	530	24.9	18.1	1.3
2	火	揚げさばのｵｰﾛﾗｿｰｽ・切干大根炒り煮・胡瓜・すまし汁(ほうれん草、はんぺん)・りんご	ホットケーキ・お茶	551	22.2	21.5	1.4
3	水	大根のそぼろ煮・ｼﾙﾊﾞｰｻﾗﾀﾞ・ｺｰﾝ・スープ(もやし、しめじ)・バナナ	たらこスパゲティ・お茶	447	14.5	13.3	1.0
4	木	魚の照り焼き・七目納豆・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・みそ汁(絹豆腐、ふのり)・パイン	パウンドケーキ・お茶	488	21.7	19.0	1.5
5	金	ﾊﾑﾁｰｽﾞﾌﾗｲ・胡瓜とわかめの酢の物・ゆかり大根・スープ(白菜、椎茸)・ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	ごま入り甘辛団子・お茶	416	12.3		1.3
6	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、大根)・バナナ	バナナスティック				
8	月	白菜と肉団子の旨煮・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰサラダ・ｺｰﾝ・すまし汁(卵豆腐、にら)・キウイ	ジャムサンド・ｽｷﾑﾐﾙｸ	543	25.8	15.0	1.5
9	火	さんまの香り揚げ・すき昆布の煮物・もやし・みそ汁(なめこ、長葱)・みかん	月見うどん	501	20.5	20.1	1.6
10	水	チキンカレー・しょうゆフレンチ・ﾐﾆﾄﾏﾄ・スープ(ｺｰﾝ、ﾋﾟｰﾏﾝ)・バナナ	ロッククッキー・お茶	479	12.0	15.7	0.7
11	木	鱈の変わり揚げ・ひじきサラダ・キャベツ・すまし汁(水煮筍、わかめ)・オレンジ	カルピスゼリー	401	16.2	7.6	1.2
12	金	🎄お遊戯会🎄 袋菓子・ミニパン・ミニジュース					
13	土	手作り弁当・スープ(椎茸、葱)・みかん	ガトーショコラ				
15	月	鶏のさっぱり煮・大根サラダ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・みそ汁(じゃが芋、人参)・ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	米粉のﾊﾞﾅﾅ蒸しパン・お茶	566	20.0	20.2	1.0
16	火	鱈フライｸﾞﾘｰﾝｿｰｽ・酢の物(卵)・粉ふき芋・すまし汁(厚揚げ、小松菜)・パイン	ご飯のおやき・お茶	544	20.6	18.0	1.4
17	水	野菜の卵焼き・マカロニカレー炒め・白菜・スープ(ﾋﾟｰﾏﾝ、えのき)・りんご	南瓜とﾁｰｽﾞの春巻き・お茶	433	13.7	14.4	1.1
18	木	のしどり・五目ひじき・ほうれん草・みそ汁(油揚げ、大根)・みかん	ポテトたこ焼き・お茶	479	23.5	15.1	1.3
19	金	さばの竜田揚げ・さつま芋とごぼうの煮物・トマト・すまし汁(舞茸、玉葱)・バナナ	ぞうすい	570	23.1	13.4	1.3
20	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ、板ふ)・ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	メープルマフィン				
22	月	すき焼風・じゃが芋枝豆ｻﾗﾀﾞ・チーズ・みそ汁(なめこ、万能葱)・パイン	りんごｼﾞｬﾑｻﾝﾄﾞ・ｽｷﾑﾐﾙｸ	538	23.5	18.0	1.1
23	火	鮭のミルク煮・野菜炒め・もやし・スープ(じゃが芋、しめじ)・オレンジ	さつま芋ﾄﾞｰﾅﾂ・お茶	410	17.8	10.5	1.1
24	水	お誕生会🎂3歳以上児クラスはお箸のみ持ってきてください	おたのしみ				
25	木	魚のマヨネーズ焼き・じゃが芋ｿﾃｰ・ｺｰﾝ・みそ汁(絹豆腐、ふのり)・りんご	桜えびもち・お茶	578	21.1	20.2	1.5
26	金	豆腐と納豆の仲良し揚げ・根野菜のゴマ味噌炒め・ｷｬﾍﾞﾂ・すまし汁(もやし、ほうれん草)・ｷｳｲ	焼きそば・お茶	551	24.9	29.6	1.2
27	土	手作り弁当・スープ(わかめ、椎茸)・バナナ	クレープ				
28	月	年末年始のお休み					
29	火	↓					
30	水	↓					
31	木	↓					

※仕入れ状況により献立内容が変更になる場合があります。※栄養価は３歳以上児の数値です。

避けたい『こ食』

子どもの健やかな成長のために、「こ食」の解消について、ぜひご家庭でも考えてみませんか？

孤食…一人で食べる
個食…家族が違う物を食べる
固食…自分の好きなものだけ食べる

旬の食材

ほうれんそう

旬は寒い時季で、甘さが増し栄養価が高くなります。
ｱｸがあるので一度茹でてから調理しましょう。根元の赤い部分はより甘さが強いので捨てずに使うのがおすすめです。

お知らせ

今月のおにぎりの日はお休みです

１８日（木）…すみれ組　脱穀、籾摺り精米

２４日（水）…お誕生会