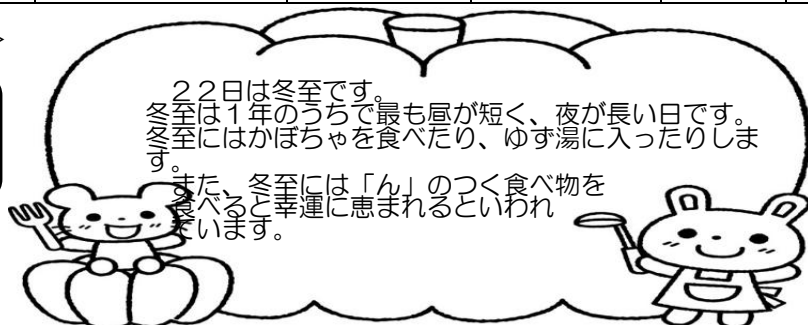




日	曜	こんだてめい		しょくひんのはたらき				エネルギー たんぱく質 しょくえん g
				きいろ	あか	みどり		
				ねつやちからのもとなる	ちやにくになる	いろのこいやさい	そのだのやさい・くだもの	
1	月	むぎごはん	 マーボーだいこん はくさいスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん にら	だいこん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく はくさい たまねぎ とうもろこし	422 16.6 2.5
2	火	むぎごはん	 いわしのかばやき おかかあえ とんじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	534 25.3 1.5
3	水	ウインナー むしパン	 グリーンサラダ ミネストローネ	ミックスこ あぶら さとう バター マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー とうにゅう だいず ベーコン チーズ	にんじん トマト	きゅうり えだまめ キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	432 16.1 1.6
4	木	みそラーメン	 ちゅうかあますあえ バナナ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん にら	もやし キャベツ ねぎ とうもろこし にんにく しょうが きゅうり だいこん バナナ	403 16.6 2.7
5	金	むぎごはん	 ポークカレー まめまめサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	524 19.6 1.2
8	月	ゆめロール	 チキンナゲット ポトフ はやか(みかん)	ゆめロール じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンナゲット ウインナー ぶたにく	にんじん	たまねぎ キャベツ はやか	571 23.7 2.0
9	火	ごましおごはん	 たらのさいきょうやき きりぼしだいこんのいりに じゃがいものみそじる	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たら みそ さつまあげ わかめ あぶらあげ	にんじん	きりぼしだいこん ねぎ えのきたけ	461 22.3 2.4
10	水	むぎごはん	 だいすいりキーマカレー コールスローサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご	510 19.9 1.2
11	木	ふゆやさいの ペペロンチーノ	 チップスサラダ ヨーグルト	スパゲッティ オリーブあぶら さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	406 16.4 1.5
12	金	こぎつねごはん	 ごまネーズあえ かきたまじる	こめ むぎ さとう ごま かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ たまご	にんじん さやいんげん ほうれんそう	キャベツ ねぎ	509 22.8 1.3
15	月	むぎごはん	 ポークストロガノフ こまつなサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ツナ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり キャベツ	517 19.5 1.5
16	火	カレーうどん	 さつまいものレモンに りんご	うどん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん	たまねぎ ねぎ レモン りんご	414 16.2 1.0
17	水	チキンライス	 コーンサラダ キャベツスープ	こめ むぎ あぶら さとう バター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	にんじん	たまねぎ エリンギ グリーンピース にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	444 16.0 2.1
18	木	なめし	 にこみおでん はなみかん	こめ むぎ さとう さといも	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく みかん	413 13.8 1.7
19	金	クリームサンド	 フレンチサラダ ABCスープ	ココアパン あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	563 15.5 2.0
22	月	けんちんうどん	 かぼちゃのミルクに りんご 	うどん ごまあぶら さとう さといも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん かぼちゃ	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ こんにゃく りんご	400 17.4 1.2
23	火	かしわどん	 ごまあえ いなかじる	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく こおり豆腐 なまあげ みそ	にんじん	たまねぎ しらたき こんにゃく ほししいたけ キャベツ もやし ごぼう だいこん	462 22.5 1.6
24	水	クロワッサン	 もみのきハンバーグ クリスマスサンデー コンソメスープ カップデザート 	クロワッサン あぶら さとう じゃがいも いちごプリン	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ ベーコン	にんじん ブロッコリー パプリカ パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ	557 19.5 2.3

《12月の給食目標》

●さむさにまけない
しょくじをしよう



今月の栄養価平均値(摂取基準)
○エネルギー 475(490)Kcal
○たんぱく質 18.9(16~25)g
○食塩相当量 1.7(1.5)g

★☆☆☆☆



- 12月の給食費の引き落とし日は12月25日(木)です。お忘れのないようお願いいたします。
- 都合により、献立や食材等が変更になることがあります。ご了承ください。
- こんにゃくいもは、名前の通りイモ類なので、食品群別では『きいろ』に分類されますが、こんにゃくに加工されると食物繊維たっぷりの『みどり』に変身します。

12日(金) 保育参観(年長組)
24日(水) クリスマス会