



令和7年度
12月

12月よていこんだてひょう

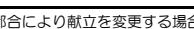
給食回数18回

高崎市立高崎幼稚園

日 曜 日	こんだてめい			しょくひんのはたらき				えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
	ごはん・パン・めん	のみもの	おかず	【き】	【あか】	【みどり】		
				エネルギーになる	ちやにくになる	からだのちょうしどとのえる いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの	
1 月	こくとうむしパン		チーズサラダ ごめこクリームスープ	むしパン あぶら さとう ジャガイモ ごめこ バター	きゅうにゅう チーズ とりにく クリーム	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ	490 175 1.5
2 火	むぎごはん		さけのしおやき ごまあえ ぐだくさんみそしる	こめ むぎ さとう こま さといも ごまあぶら	きゅうにゅう さけ みそ ふたにく とうふ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ごぼう たいこん ねぎ	416 24.9 1.7
3 水	ブルコギどん		スイミータン フルーツゼリー	こめ むぎ さとう こま さといも ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたばら とうふ ★たまこ	にんじん チンゲンサイ ビーマン	ねぎ はくさい たまねぎ コーン みかんかん バインかん バナナ	505 18.0 1.6
4 木	むぎごはん		さばカレー わかめサラダ プリン	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ ごま プリン	きゅうにゅう さば だいす わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	545 22.2 2.7
5 金	ミートソースペンネ	ジョア	チップスサラダ コンソメスープ	パンネ さとう バター ホテチップス あぶら ジャガイモ	とりにく だいす みそ チーズ ジョア	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	460 22.5 1.5
8 月	みそラーメン		チンゲンサイのあえもの りんご	ちゅうかめん ごまあぶら さとう こま	きゅうにゅう ぶたにく なると みそ	にんじん チンゲンサイ	コーン もやし ねぎ にら だけのこ きくらげ キャベツ りんご	441 20.2 2.1
9 火	むぎごはん		ポークハヤシ かまぼこサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう バター	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ	430 18.0 2.1
10 水	じゃこなめし		いわしのカリカリフライ いそに なめこじる	こめ むぎ あぶら さとう	きゅうにゅう しらす いわし だいす ひじき あぶらあげ とうふ みそ	にんじん	こんにゃく なめこ だいこん ねぎ	428 20.9 1.8
11 木	ピザトースト		イタリアンスープ フルーツドルチェ (いちご)	しょくパン バター じゃがいも パンこ	きゅうにゅう ツナ チーズ ベーコン こなチーズ ★たまこ	にんじん ビーマン	たまねぎ コーン	444 19.7 2.3
12 金	かしわどん		きのこのみそしる オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こま	きゅうにゅう とりにく こおりとうふ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん	たまねぎ しらたき ほしいいただけ えだまめ しめじ、まいだけ オレンジ	454 20.6 1.3
15 月	むぎごはん		とりのからあげ そくせきつけ たぬきじる	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら こんにゃく	きゅうにゅう とりにく おしこんぶ さつまあげ かまぼこ	にんじん	きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ	446 189 1.8
16 火	むぎごはん	やさい ジュー ス	マーントウフ ぶたにくといこんのスープ あんにんフルーツ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	とうふ とりにく みそ ぶたにく	にんじん	ねぎ にら ほしいいただけ だいこん きくらげ みかんかん バインかん バナナ	449 15.7 1.9
17 水	しょくパン チョコクリーム		ツナサラダ ミニストローネ おたのしみデザート	しょくパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも ゼリー	きゅうにゅう ツナ ウィンナー	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ゼリー	459 16.1 1.7
18 木	とりしおうどん		やさいかきあげ ブロッコリーサラダ	うどん こま あぶら さとう	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ツナ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	451 19.1 1.2
19 金	むぎごはん		たらのさいきょうやき あぶらあげのカリカリサラダ けんちんじる バナナ	こめ むぎ ごまあぶら さとう こま さといも	きゅうにゅう たら あぶらあげ とうふ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん こぼう ねぎ こんにゃく ほしいいただけ バナナ	420 20.4 1.2
22 月	コッペパン 冬至献立		かほちゃんのグラタン キャベジースープ はなみかん	コッペパン マカロニ こむぎこ バター あぶら	きゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん かほちゃん	たまねぎ キャベツ コーン みかん	463 19.9 2.0
23 火	わかめごはん		さわらのねぎみそ焼き おかあえ かきたまじる	こめ むぎ こま かたくりこ	きゅうにゅう さわら わかめ かつおぶし とうふ ★たまこ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	412 22.5 1.7
24 水	キャロットピラフ クリスマス献立	やさい ジュー ス	ローストチキン ABCスープ クリスマスケーキ	こめ むぎ バター マカロニ じゃがいも ケーキ	とりにく ウィンナー	にんじん	たまねぎ コーン えだまめ	488 15.1 1.6
25 木								



2学期終業式 給食なし

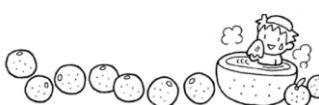


★今月の目標★

「つよくてげんきながらだをつくろう！」

○12月22日は冬至です！

冬至とは、1年のなかで1番屋が短くなる日のことです。この日は、「ん」がつく食べ物を食べると「運」が呼び込めるといわれています。身近な食材でいえば、かぼちゃ（なんぎん）やにんじん、うどんなどがありますね♪また、ゆず湯にはいると風邪をひかないといいう言い伝えもあります。米養をつけて、寒い冬をのりきりましょう！



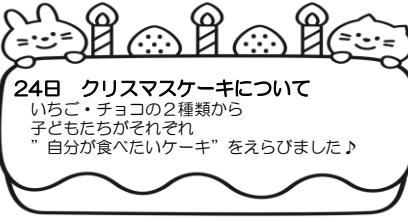
給食に関わる 12月の行事予定

- 17日 誕生会
- 22日 冬至献立 パクパクメニュー
- 24日 クリスマス献立
- 25日 2学期終業式 給食なし

※材料の都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

平均栄養素所要量の基準 エネルギー 490 kcal たんぱく質 15.9~24.5g 食塩相当量 1.5g未満	今月の平均 エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.6g 食塩相当量 1.8g
---	--

こんにゃくいもは、名前の通り、いも類なので、「黄色の仲間」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「みどりの仲間」に変身します。



11月分の給食費引き落とし日は、

12月25日（木）です。

金額は4240円です。

通帳の残高の確認をよろしくお願ひいたします。