



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

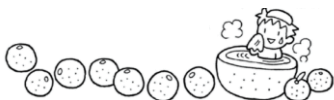
日	曜 日	こんだてめい			しょくひんのはたらき				えいようか
		ごはん・パン・めん	のみもの	おかず	【き】	【あか】	【みどり】		
					エネルギーになる	ちやにくになる	からだのちやうしきをとるえる		
						いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
1	月	こくとうむしパン		チーズサラダ こめこクリームスープ	むしパン あぶら さとう じゃがいも こめこ パター	ぎゅうにゅう チーズ とりにく クリーム	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ	490 17.5 1.5
2	火	むぎごはん		さけのしおやき こまあえ くたくさんみそする	こめ むぎ さとう こま さといも こまあぶら	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とうふ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく 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 こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたばら とうふ ★たまご	にんじん チンゲンサイ ピーマン	ねぎ ほうさい たまねぎ コーン みかんかん パンかん 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 こまあぶら かたくりこ こま プリン	ぎゅうにゅう 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	ペンネ さとう バター ポテトチップス あぶら じゃがいも	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 こまあぶら さとう こま	ぎゅうにゅう 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 たら だいのこ 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	ぎゅうにゅう 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 いそじ なめこじる	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう 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 パター じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ベーコン こなチーズ ★たまご	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン	444 19.7 2.3
12	金	かしわどん		きのこのみそする オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こま	ぎゅうにゅう 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 ほししいたけ 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 そくせきづけ たぬきじる	こめ むぎ かたくりこ あぶら こまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ 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 18.9 1.8
16	火	むぎごはん	やさしい ジュース	マーボートウフ ぶたにくとだいこんのスープ あんりんフルーツ	こめ むぎ こまあぶら 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 たら ほししいたけ 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 ミネストローネ 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	ぎゅうにゅう ツナ ウィンナー	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー	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	ぎゅうにゅう 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		たらさきょうやき あぶらあげのかりかりサラダ けんちんじる バナナ	こめ むぎ こまあぶら さとう こま さといも	ぎゅうにゅう 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 ごぼう ねぎ こんにゃく ほししいたけ バナナ	420 20.4 1.2
22	月	コッペパン 冬至献立		かぼちゃのグラタン キャベジスープ はなみかん	コッペパン マカロニ こむぎこ パター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん かぼちゃ	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 おかかあえ かきたまじる	こめ むぎ こま かたくりこ	ぎゅうにゅう さわら わかめ かつおぶし とうふ ★たまご	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	やさしい 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★

「つよくてげんきなからだをつくろう！」

〇12月22日は冬至です！

冬至とは、1年のなかで1番昼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
きん）やにんじん、うどんなどがありますね。また、ゆず湯
にはいと風邪をひかないという言い伝えもあります。栄養
をつけて、寒い冬をのりきりしましょう！



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



24日 クリスマスケーキについて
いちご・チョコの2種類から
子どもたちがそれぞれ
“自分が食べたいケーキ”をえらびました♪

※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。

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

こんにゃくもは、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いいたします。