



12月分給食献立表



みどりの保育園

2022年11月30日

日	曜	昼食	未満児朝のおやつ	午後のおやつ
1	木	スペイン風オムレツ コールスローサラダ スープ 果物	ヨーグルト	牛乳 黒糖むしばん
2	金	鯖のピザ風焼き グリーンサラダ すまし汁 果物	牛乳	牛乳 アスパラクッキー
3	土	ハヤシライス サラダ 麦茶 果物		牛乳 クッキー
5	月	麻婆豆腐 白菜とツナサラダ スープ 果物	牛乳	牛乳 カステラ
6	火	ナポリタン コーンサラダ スープ 果物	牛乳	牛乳 五平餅
7	水	唐揚げ 豆サラダ 味噌汁 果物	牛乳	フルーツポンチ
8	木	枝豆つくね ベーコンサラダ すまし汁 果物	ヨーグルト	牛乳 オニオンブレッド
9	金	わかめご飯 鯖の塩焼き お浸し 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 バウムクーヘン
10	土	卵あんかけうどん サラダ 果物		牛乳 おせんべい
12	月	鶏肉の照り焼き スパサラ 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 クッキー
13	火	パン ポトフ ブロccoliと卵のサラダ 麦茶 果物	牛乳	牛乳 マシュマロサンド
14	水	魚の南蛮漬け わかめサラダ 味噌汁 果物	牛乳	ゼリー ウエハース
15	木	ガパオライス 春雨サラダ スープ 果物	ヨーグルト	牛乳 おかかおにぎり
16	金	カレー ツナサラダ 麦茶 果物	牛乳	牛乳 パイ
17	土	三色丼 サラダ 味噌汁 果物		牛乳 クッキー
19	月	八宝菜 小女子 スティック胡瓜 中華スープ 果物	牛乳	牛乳 スティックパン
20	火	ハンバーグ トマトサラダ すまし汁 果物	ヨーグルト	牛乳 マカロニ黄粉
21	水	あんかけうどん れんこんのサッパリ煮 果物	牛乳	牛乳 鮭おにぎり
22	木	クリスマス献立		牛乳 牛乳 ココアバナナケーキ
23	金	人参ご飯 鮭の塩焼き ごまあえ 豚汁 果物	牛乳	ジュース カルシウムせんべい
24	土	おにぎり 唐揚げ サラダ 麦茶 果物		牛乳 サブレ
26	月	ひじきご飯 スティック胡瓜 肉団子スープ 果物	牛乳	牛乳 ドーナツ
27	火	ラーメン レンコンの甘辛煮 果物	牛乳	牛乳 ホットドック
28	水	 お弁当の日	ヨーグルト	牛乳 おせんべい
29	木	休園		
30	金	休園		
31	土	休園		

給食だより

消化が良く低カロリー！冬に美味しい はくさい

白菜は、水分を含み低カロリーでビタミンCを効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、肉や魚のうまみを上手に吸収します。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどでかぜを予防しましょう。

今月のお弁当の日は28日(水曜日)です。★クリスマス会食は22日です。お楽しみに★

