

12月の予定献立

平成27年度

(給食目標) マナーを守って楽しい食事

まどか保育園

日	曜	献立名(主菜、副菜、汁、果物)材料名	飲み物	3時おやつ 飲み物
1	火	ミートボールと野菜のケチャップ煮 (豚ミンチ 玉葱 豆腐 キャベツ 人参 ピーマン コーン) 枝豆 りんご 野菜のポトフ (ブロッコリー 人参 中葱)	牛乳	ヨーグルト 麦茶
2	水	豆腐の真砂揚げ (豆腐 エビ 鶏ミンチ ちりめん 人参) 切り干し大根の煮物 (切り干し大根 いんげん 人参) ニラとえのきのスープ (ニラ えのき 麩)	スキムミルク	人参マッフィン 牛乳
3	木	魚の黄金焼き (魚 クリームコーン パセリ) 大豆と梅肉のうめ〜サラダ (大豆 梅干し わかめ ちりめん) さつま汁 (さつま芋 人参 コンニャク 揚げ豆腐 わかめ)	麦茶	お菓子の盛り合わせ 牛乳
4	金	お弁当の日(総練習)		麦茶 黒砂糖テーブルロールパン 牛乳
5	土	筑前煮 (鶏肉 人参 ごぼう れんこん しいたけ コンニャク じゃが芋 かまぼこ) 吸物 (麩 竹輪 小葱) バナナ しそ昆布	牛乳	おかし
7	月	五目みそラーメン (麺 焼豚 卵 人参 もやし コーン 小葱) ほうれん草の白和え (ほうれん草 豆腐 人参) はちみつ梅干し	牛乳	フルーツヨーグルト 麦茶
8	火	オムレツ (卵 豚ミンチ 人参 玉葱 じゃが芋) 小松菜とちりめんソテー (小松菜 ちりめん) ミニトマト カリフラワー 春雨汁 (春雨 カマボコ しいたけ)	ココアスキムミルク	アップルマドレーヌ 牛乳
9	水	鮭の西京焼き (鮭 みそ 砂糖 みりん) ひじきと春菊のクリームチーズサラダ (ひじき 春菊 人参 クリームチーズ) なめこ汁 (なめこ 豆腐 わかめ)	牛乳	よもぎのおはぎ 麦茶
10	木	豆腐の松風焼き (鶏ミンチ 豆腐 小葱) さつま芋のサラダ (さつま芋 ハム きゅうり 人参) トマトと卵のスープ (トマト 卵 ニンニク 小葱)	麦茶	ポパイドーナツ 牛乳
11	金	元気シチュー (鶏肉 ごぼう 人参 中葱 しいたけ 三つ葉 じゃが芋 しめじ) もやしのナムル (もやし ほうれん草 ちりめん) みかん	麦茶	カレーまん 牛乳
12	土	お遊戯会		
14	月	ちゃんぽん (麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ もやし イカ エビ 天ぷら かまぼこ) ひじきのカラフル・イタリアンサラダ (ひじき ミントマト ピーマン レタス) ブロッコリー	ミロススキムミルク	フライドポテト 牛乳
15	火	すりみの豆腐ハンバーグ (すりみ 豆腐 鶏ミンチ 玉葱) ピーマンソテー さといもゆずみそあん かみなり汁 (豆腐 人参 しいたけ 大根 生姜 ごぼう)	麦茶	ホットドッグ 牛乳
16	水	八宝菜 (豚肉 人参 玉葱 キャベツ イカ エビ きくらげ かまぼこ うずらの卵 高野豆腐) 大豆と昆布の甘煮 桜えびの手作りふりかけ	麦茶	パンプキンケーキ 牛乳
17	木	南瓜のコロッケ (合挽 南瓜 人参 玉葱 コーン) シーチキンサラダ (シーチキン きゅうり チーズ 人参 キャベツ 玉葱) マカロニ炒め みそ汁 (すりみ 大根 揚げ豆腐)	牛乳	ぜんざい 麦茶
18	金	鮭とほうれん草のグラタン (鮭 ほうれん草 人参 ホワイトソース) 納豆と野菜のゆかり和え (納豆 キャベツ きゅうり 人参 ゆかり) ミニトマト かぶのスープ (かぶ ベーコン コーン)	麦茶	りんご 牛乳
19	土	豚汁 (豚肉 人参 ごぼう コンニャク さつま芋 揚げ豆腐 大根) ひじきの煮物 (ひじき 天ぷら 糸コンニャク 人参) バナナ ふりかけ	牛乳	おかし
21	月	小田巻き蒸し (麺 卵 鶏肉 エビ しいたけ 三つ葉) ハリハリごぼう カラフルごまあえ みかん (キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン)	牛乳	白玉団子 麦茶
22	火	魚の照り焼き (魚 砂糖 しょうゆ みりん) 南瓜のマヨネーズあえサラダ (南瓜 レタス 玉葱) ミニトマト 桜えびと大根のスープ (桜えび 大根 三つ葉)	黒糖スキムドリンク	芋の天ぷら 牛乳
23	水	天皇誕生日		
24	木	お楽しみ会(サンタライス チキンバー ミントマト ブロッコリー 白菜スープ キウイ いちご)		麦茶 チョコ生ロールケーキ 牛乳
25	金	エビチリ風 (エビ 玉葱 ピーマン ニンニク) 五目きんぴら 枝豆 ゆで卵 チンゲン菜としいたけのゆずスープ (チンゲン菜 しいたけ ゆず)	麦茶	フルーツの盛り合わせ 牛乳
26	土	親子煮 (鶏肉 卵 人参 玉葱 しいたけ) 吸物 (しめじ わかめ 三つ葉) つけもの みかん	牛乳	おかし
28	月	スタミナカレー (牛肉 ニンニク 人参 玉葱 生姜 大豆 じゃが芋 りんご) 紅白なます (大根 人参) 福神漬	スキムミルク	お芋のモーニングパン 牛乳

風邪の予防には栄養と休養が必要です。

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが厳しく、空気も乾燥しているため、かぜがはやる時季です。外から帰ったら、手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。

また、かぜをひかないためには、「栄養」と「休養」が大切です。食事は栄養バランスに気をつけて3食しっかりと、夜は早目に寝るようにしましょう。心身共に、健康に新年を迎えたいものです。

