



令和4年度



12月 給食だより



相浦保育園

日	曜日	献立名			献立材料名		
		10時おやつ	昼食	15時おやつ	血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくする
1	木	ホットミルク	焼きししゃも かき玉汁 ポテトサラダ チーズ みかん	お茶 ぜんざい	ししゃも(白身魚) ハム チーズ 小豆	じゃが芋 団子の粉 米	玉ねぎ 人参 みつば きゅうり みかん
2	金	幼児牛乳 パン	鶏ごぼううどん ひじき煮 トマト 黄桃缶	ミルクココア もちもちチーズ	鶏肉 大豆 丸天 脱脂粉乳 チーズ	うどん麺 こんにゃく 団子の粉 米	干しいたけ ごぼう 白菜 人参 葉ねぎ 玉ねぎ ひじき いんげん トマト もも缶詰
3	土	お弁当持参 (登園希望児)					
5	月	牛乳	ハヤシライス ボイル野菜(オーロラソース) ゆで卵 みかんヨーグルト	ホットミルク 豆腐ナゲット	豚肉 卵 脱脂粉乳 ヨーグルト 豆腐 ツナ缶	薄力粉 米	玉ねぎ しめじ トマト缶 人参 ブロッコリー かぼちゃ レンコン カリフラワー みかん缶詰
6	火	お茶 ウエハース	あじフライ 白菜としいたけのみそ汁 れんこんサラダ のり納豆 りんご	牛乳 アーモンドトースト	アジ(白身魚) 納豆 油揚げ ハム 牛乳	食パン バター 米	白菜 しいたけ こねぎ レンコン 人参 コーン缶 きゅうり りんご
7	水	ミルクココア	照り焼きチキン 中華風スープ わかめときゅうりの酢の物 バナナ	豆乳 せんべい	鶏肉 豆腐 卵 豆乳	はるさめ 米	もやし 玉ねぎ きくらげ 干しいたけ こねぎ 人参 わかめ きゅうり バナナ
8	木	ヤクルト	誕生会 サンドイッチ フライドポテト 線野菜のスープ カップゼリー	牛乳 ロールケーキ	卵 ツナ缶 ハム チーズ 牛乳 生クリーム	食パン じゃが芋 薄力粉 米油	玉ねぎ きゅうり レタス トマト キャベツ 人参
9	金	幼児牛乳 パン	ちゃんぽん コロコロサラダ プチトマト パイン缶	きな粉ミルク バナナ	えび あさり いか 豚肉 かまぼこ チーズ ハム 脱脂粉乳 きな粉	中華麺 じゃが芋 米	玉ねぎ 干しいたけ もやし 人参 キャベツ こねぎ きゅうり ミニトマト パイン缶詰 バナナ
10	土	牛乳	魚と野菜の煮物 ワカメと豆腐のみそ汁 みかん	牛乳 お菓子	白身魚 豆腐 牛乳	米	しょうが かぼちゃ 人参 いんげん 玉ねぎ わかめ みかん
12	月	牛乳	豚肉と野菜のあんかけご飯 ちくわ ツナと大根のサラダ カップヨーグルト	ホットミルク 人参入りドーナツ	豚肉 うすら卵 ツナ缶 ちくわ ヨーグルト 脱脂粉乳	薄力粉 バター 米	白菜 玉ねぎ 人参 こねぎ 大根 きゅうり
13	火	きな粉ミルク	すり身の五目焼き かぶのすり流し汁 春雨の中華和え オレンジ	ミルクココア 芋蒸しパン	すりみ ハム 脱脂粉乳	はるさめ ごま油 さつまいも 米	玉ねぎ 人参 ごぼう 小ねぎ きくらげ かぶ みつば きゅうり オレンジ
14	水	牛乳 クッキー	豆腐の中華あんかけ ワカメスープ レタス パイン缶	お茶 おにぎり	豚肉 豆腐	片栗粉 米	人参 もやし 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ きくらげ こねぎ わかめ えのき みつば レタス パイン缶詰
15	木	ホットミルク パン	鮭の塩焼き 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 せんべい 昆布	鮭 豚肉 生揚げ かつお節 牛乳	里芋 こんにゃく 米	玉ねぎ 人参 大根 しいたけ 人参 ブロッコリー バナナ 昆布
16	金	牛乳	もちつき 雑煮(うどん) みかん もち(きなこ・あんこ・みたらし)	お茶 お菓子	かまぼこ 小豆 きな粉	もち(うどん麺)	白菜 干しいたけ 人参 ごぼう みかん
17	土	豆乳	スパゲティナポリタン パンプキンサラダ 黄桃缶	牛乳 パウンドケーキ	ベーコン ハム 牛乳 卵	マカロニ バター 薄力粉 米(パン)	玉ねぎ じめじ ピーマン トマト缶 パセリ 人参 きゅうり かぼちゃ もも缶詰
19	月	牛乳 せんべい	親子丼 トマト いりこ 茎わかめと根菜きんぴら パイン缶	ホットミルク 大学いも	鶏肉 卵 ちくわ 脱脂粉乳	こんにゃく さつまいも 米	玉ねぎ 干しいたけ 茎わかめ ごぼう 人参 パイン缶詰 トマト
20	火	ヤクルト	白身魚のレモンソース和え 大根と厚揚げのみそ汁 ほうれん草のゴマ和え のり納豆 みかん缶	牛乳 ジャムパン	白身魚 生揚げ いりこ ちくわ 牛乳 納豆	食パン 米	レモン果汁 大根 玉ねぎ こねぎ ほうれん草 人参 きゅうり みかん缶詰
21	水	ホットミルク	トンカツ(ごまみそソース) 線キャベツ けんちん汁 トマト オレンジ	フルーツヨーグルト	豚肉 卵 豆腐 鶏肉 ヨーグルト	里芋 米	人参 ごぼう 大根 こねぎ キャベツ トマト オレンジ みかん缶詰 バナナ もも缶詰 パイン缶詰
22	木	牛乳 ウエハース	魚のごま焼き 豆腐サラダ たまごスープ りんご	ミルクココア きな粉かぼちゃ	あじ 豆腐 ハム 卵 脱脂粉乳 きな粉	米	きゅうり わかめ 人参 黄ピーマン 玉ねぎ えのき 小ねぎ りんご かぼちゃ
23	金	お茶 せんべい	クリスマス会 ハンバーガー 野菜ジュース フライドポテト ベジタブルソテー	牛乳 クリスマスクラッカー	合いひき肉 チーズ 生クリーム	パン パン粉 じゃが芋 バター	玉ねぎ レタス 人参 コーン グリーンピース いちご みかん缶詰 キウイ
24	土	牛乳	ポトフ 卵サラダ パイン缶	牛乳 お菓子	ウインナー 卵 ハム 牛乳	じゃが芋 パン	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ きゅうり パイン缶詰
26	月	ぶどうジュース	カレーライス マカロニサラダ ゆで卵 りんご 牛乳	ホットミルク 大豆といりこの揚げ煮	鶏肉 牛乳 ハム 卵 脱脂粉乳 大豆 いりこ	じゃが芋 マカロニ 米	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ りんご
27	火	ミルクココア	白身魚のフライ パンプキンスープ 人参サラダ レタス 梅納豆 パイン缶	牛乳 ミルクパン	白身魚 卵 納豆 生クリーム 牛乳 練乳	バター 強力粉 米	玉ねぎ かぼちゃ パセリ 人参 レタス パイン缶詰
28	水	牛乳	家常豆腐 キャベツのゴマ和え チーズ みかん缶	お茶 おにぎり	合いひき肉 豆腐 ちくわ チーズ	米	玉ねぎ 人参 いら エリンギ キャベツ きゅうり みかん缶詰 わかめ

冬野菜を食べよう!

冬野菜には体を温める作用があるとされています。暖房や衣類でからだを温めても、体の中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。上手に旬の野菜をとり、からだの中から温まりましょう。

☆冬野菜は栄養が豊富



水分は0℃以下で凍結してしまいますが、アミノ酸や糖分を増やすことで凍結温度を下げるすることができます。同じ野菜でも夏と冬に採れるものでは栄養価が2倍近く変わるものもあります。

冬を乗り越えるための野菜の工夫が、美味しさに繋がっているのですね。

☆代表的な冬野菜

ほうれん草、ごぼう、大根、ねぎ、かぶ、白菜、レンコン、春菊、ブロッコリー、セロリ

は手作りのおやつです。



【行事食】

8日 誕生会
16日 もちつき
23日 クリスマス会

黄組、桃組、赤組のご飯はいりません。

