

2013
12月

献立表



新渡戸文化子ども園 (幼稚園)

日曜日	献立名	保育補食	食べ物の働き		
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる
2月	玄米入りご飯・照り焼き豆腐ハンバーグ・五目きんぴら 里芋のみそ汁・みつ豆 	サンドイッチ	豚肉 牛肉 豆腐 たまご さつま揚げ 油揚げ みそ えんどう豆 牛乳 寒天	米 玄米 パン粉 砂糖 片栗粉 つきこんさ いも サラダ油 こ ま油 こま	にんじん さやいんげん 玉 葱 ごぼう れんこん だい ごん ねぎ ミックスフル ーツ
3火	魚介のトマトスープスパゲティ・グリーンサラダ さつま芋とりんごのパイ・牛乳	おにぎり	ベーコン あさり エビ いか 枝豆 たまご 牛乳 生ク リーム	スパゲッティ 砂糖 パイ さつまいも サラダ油 オリーブ 油	トマト バセリ ブロッコ リー にんにく 玉葱 マッ ッシュルーム しめじ キャベ ツ きゅうり りんご
4水	<おやつ> サンドイッチ <給食> ごはん・カジキと大豆の甘辛揚げ煮 がんとこんにゃくの含め煮・あんかけ汁・柿 	カステラ 牛乳	めかじき 大豆 生 揚げ	パン 片栗粉 砂糖 こんにゃく うどん こ ま 揚げ油	イチゴジャム いんげ ん にんじん ほろりん そう しょうが 椎茸 も やし ねぎ かき
5木	マヨチーズトースト・ニョッキ入りクリームシチュー スティックサラダ・りんごゼリー	焼きいも みかん	鶏肉 たまご ゼラ チン チーズ 牛乳 生クリーム	パン 小麦粉 じゃが いも 砂糖 マヨネ ーズ サラダ油 バター	パセリ にんじん ブロッコ リー にんにく 玉葱 玉 葱 きゅうり ホール コーン りんごジュース
6金	しらすごはん・とりてん・わかめサラダ・青菜のスープ・マンゴーゼリー	みたらし団子	鶏肉 たまご 豆腐 ゼラチン しらす 干し わかめ 牛乳 生クリーム	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 こま油 こま 揚げ油	にんじん こまつな にんに く きゅうり もやし しよ うが ねぎ だけのこ 椎茸 マンゴージュース
9月	玄米入りご飯・さばのカレー焼き・切り干し大根の煮物 せんべい汁・りんご 	バイクドポテト りんご	鯖 さつま揚げ 鶏 肉	米 玄米 小麦粉 砂糖 南部せんべい サラ ダ油	にんじん さやえんどう こ まつな 切干 だいごん こ ぼろ だいごん ねぎ りん ご
10火	ぶどうパン・ロールキャベツ・ポテトサラダ・みかん・牛乳 	ぼたぼた焼き	豚肉 ベーコン 牛 乳	パン パン粉 砂糖 じゃ がいも マヨネーズ	にんじん キャベツ 玉 葱 きゅうり ホール コーン みかん
11水	<おやつ> オレンジゼリー <給食> マーボー丼・ハンサンスー・わかめスープ・杏仁豆腐 	ヨーグルト バナナ	ゼラチン 豚肉 豆 腐 ゼラチン わか め 寒天 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 は るさめ サラダ油 こま 油 こま	オレンジジュース にんじ ん しょうが にんにく ね ぎ 椎茸 だけのこ キャベ ツ きゅうり
12木	あんかけ焼きそば・しそ餃子・オーギョーチ・牛乳	おにぎり	豚肉 いか エビ つすら卵 豚肉 み そ ゼラチン 牛乳	中華めん 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮 砂糖 サ ラダ油 こま油 揚げ油	にんじん こまつな いら し しょうが にんにく だけのこ はくさい 椎茸 きくらげ ねぎ キャベツ レモン
13金	チキンライス・フライドチキン・クリスマスサラダ ソイミルクチャウダー・きらきらゼリー	オレンジチー ズトースト	鶏肉 たまご ベー コン 豆腐 ゼラチ ン 牛乳	米 小麦粉 マカロニ じゃがいも 砂糖 バ ター サラダ油 揚げ 油	トマトジュース にんじん ブロッコリー ビーマン パ セリ 玉葱 マッシュルーム グリーンピース コーンア セロラジュースレモン
14土	 クリスマス礼拝 (クリスマスケーキのプレゼントがあります。) 				
16月	<長時間のみ> ご飯・豆腐カツ・白菜の柚子浸し・玉ねぎと卵のみそ汁・みかん	バナナケーキ	豆腐 たまご 削り 節 油揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 揚げ油	ほうれんそう にんじん キャベツ はくさい ゆ ず 玉葱 みかん
17火	<ウィンタースクール> ごまチーズパン・鮭のムニエル フレンチサラダ・コーンポタージュ・りんご	焼きそば	鯖 たまご 牛乳 生クリーム	パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも サラダ 油 マヨネーズ バ ター	パセリ にんじん ピクルス 玉葱 キャベツ レッドキャ ベツ きゅうり コーン り んご
18水	<ウィンタースクール> ビーフカレーライス・福神漬け にんじんツナサラダ・ヨーグルトゼリーベリーソース・牛乳	いきなり団子	牛肉 ツナ ゼラ チン 牛乳 ヨーグルト 生ク リーム	米 砂糖 小麦粉 サラダ油 バター こま	にんじん トマト にんに く しょうが 玉葱 パイン ジュース りんご チャップ マン 福神漬け しょうが フル ベリー
19木	<ウィンタースクール> クリスマスパーティ	サンドイッチ	豚肉 油揚げ みそ ゼラチン 牛乳 寒天	うどん さといも 砂糖 サラダ油 こま	にんじん かぼちゃ こ まつな ごぼう 椎茸 は くさい だいごん ねぎ もやし
20金	<長時間のみ> ホットドック・ジャーマンポテト・ヌードルスープ・フルーツゼリー	冬至もち	ウィンナー ベー コン ゼラ チン	パン じゃがいも ヌードル 砂糖 マーガリン サラ ダ油	にんじん こまつな キャベツ 玉葱 だけの こ もやし しょうが ミックスフルーツ
24月	<長時間のみ> スパゲティナポリタン・ポテトサラダ・バイクドチーズケーキ・牛乳	肉まん	ウィンナー た まご チーズ 牛乳 生クリーム	スパゲッティ 砂 糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 マヨネーズ	にんじん ビーマン 玉 葱 マッシュルーム きゅうり レモン
25火	<長時間のみ> フランスパン・ミートローフ・ブロッコリーサラダ トマトスープ・リンゴゼリー	クリスマス クッキー	牛肉 豚肉 豆腐 たまご ベーコン ゼラチン 牛乳	パン パン粉 砂 糖 サラダ油 バ ター	にんじん ブロッコリー ビ ーマン パセリ フルベ リー 玉葱 グリーンピース きゅうり にんにく セロリー キャベツ りんごジュース
26水	<長時間のみ> ご飯・鮭フライ・キャベツ・ジュリアンサラダ・みそ汁・りんご	せんべい バナナ	鯖 たまご 油 揚げ 豆腐 み そ	米 小麦粉 パン 粉 じゃがいも サラダ油 揚げ油	にんじん キャベツ きゅうり 玉葱 だい ごん ねぎ りんご
27木	<長時間のみ> クリーミーカレーうどん・おひたし・さつま芋のスティック揚げ・牛乳	クリームパン	豚肉 かまぼこ 豆 乳 削り節 チーズ 牛乳 わかめ	うどん 片栗粉 さつまいも 砂糖 水あめ 揚げ油	にんじん ほうれんそう 玉葱 ねぎ はくさい

栄養士 鮑子奈緒美

季節は、秋から冬へと移り変わってまいりました。一段と寒く、空気は乾燥してきます。風邪のウィルスが大活躍する時期です。新年を新しい気持ちで元気よく迎えるためにも風邪予防をしましょう。うがい、手洗いは忘れずに。また、旬のもの、温かいものを食べることも風邪予防につながります。