H・29年11月30日　　小柳保育園

12月　給食予定献立表

日	曜日	全　員　献　立	赤の食品 (血や肉をつくる)	緑の食品 (体の調子をよくする)	黄色の食品 (熱や力になる)	おやつ	延長
1	金	ビーフン炒め　ほうれん草ピーナッツ和え ハム　納豆　大根と油揚げの味噌汁　みかん	豚肉・納豆・ハム 油揚げ・牛乳	玉ねぎ・人参・しいたけ・大根・ きゃべつ・ほうれん草・みかん	ごはん・ビーフン・油・ 砂糖・ピーナッツ粉	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
2	土	ビーフカレー　福神漬け サラダ　果汁	牛肉・たまご サラダファミリー・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん 油	牛乳 おかし	パン 飲み物
4	月	春雨かき卵スープ　コールスロー オレンジ	とり肉・なると・たまご 魚肉ソーセージ・牛乳	人参・玉ねぎ・きくらげ・コーン きゃべつ・白菜・オレンジ	ごはん・春雨 マヨネーズ・砂糖	牛乳 おかし	パン 飲み物
5	火	メンチカツ　千きゃべつ　マカロニ炒め 板かま　卵とわかめの味噌汁　りんご	メンチカツ・板かま たまご・わかめ・牛乳	きゃべつ・玉ねぎ りんご	ごはん・油 マカロニ	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
6	水	煮魚　野菜のごま和え　キャラメルポテト ハム　豆腐としめじの味噌汁　みかん	赤魚・ハム かつおぶし・豆腐・牛乳	白菜・アスパラ・人参 しめじ・みかん	ごはん・砂糖 キャラメルポテト・ごま	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
7	木	グラタン　ほうれん草ソテー　ウィンナー 野菜スープ　バナナ	えび・鶏肉 ウィンナー・牛乳	玉ねぎ・ほうれん草 人参・コーン・バナナ	パン・マカロニ・小麦粉 じゃがいも・バター	牛乳 おかし	パン 飲み物
8	金	ポテトオムレツ　スパサラダ　トマト ハム　白菜と油揚げの味噌汁　オレンジ	豚ひき・魚肉ソーセージ ハム・たまご・油揚げ・牛乳	人参・玉ねぎ・トマト きゅうり・白菜・オレンジ	ごはん・油・スパゲティ じゃがいも・砂糖・マヨネーズ	牛乳 おかし	パン 飲み物
9	土	♪　発　表　会　♪					
11	月	味噌ラーメン バナナ	焼豚・なると たまご・牛乳	人参・玉ねぎ・きゃべつ・メンマ ピーマン・万能ねぎ・バナナ	ラーメン 油	牛乳 おかし	パン 飲み物
12	火	餃子　ひじき炒め　きゅうりの甘酢 かにかま　きのこの味噌汁　オレンジ	餃子・ひじき・大角天・ 油揚げ・板かま・牛乳	人参・いんげん・きゅうり・ えのき・しめじ・オレンジ	ごはん・酢・ 砂糖・糸こん	牛乳 おかし	パン 飲み物
13	水	魚のムニエル　大根すり身煮　枝豆 ハム　きゃべつとわかめの味噌汁　りんご	さば・すり身ボール・ハム わかめ・牛乳	大根・人参・きゃべつ 枝豆・りんご	ごはん・油 小麦粉	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
14	木	＜誕生日会＞親子丼　白菜の浅漬け　板かま 麩とわかめのスープ　みかん　ヤクルト　ゼリー	とり肉・板かま・たまご わかめ・ヤクルト・牛乳	白菜・玉ねぎ 人参・みかん	ごはん・油 砂糖・片栗粉	ヤクルト ケーキ	パン 飲み物
15	金	豚汁　シーフードサラダ 納豆　オレンジ	豚肉・焼豆腐・納豆 うずらの卵・えび・牛乳	人参・玉ねぎ・きゅうり・しめじ ごぼう・長ネギ・レタス・オレンジ	ごはん・砂糖 糸こん・じゃがいも	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
16	土	ポークカレー　福神漬け サラダ　果汁	豚肉・たまご サラダファミリー・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん 油	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
18	月	ミートボールスープ 添え野菜　みかん	ミートボール・とり肉・焼豆腐 うずらの卵・なると・牛乳	人参・玉ねぎ・しめじ・枝豆 長ねぎ・大根・トマト・みかん	ごはん 糸こん	牛乳 おかし	パン 飲み物
19	火	♪　愛　情　弁　当　と　お　餅　つ　き　♪				牛乳 おもち	おにぎり 飲み物
20	水	焼き魚　とり肉ときゅうりの酢の物 人参煮　豆腐ともずくの味噌汁　バナナ	ほっけ・とり肉 もずく・豆腐・牛乳	きゅうり・人参 バナナ	ごはん・油 片栗粉・酢・砂糖	牛乳 おかし	パン 飲み物
21	木	＜クリスマス会＞卵サンド　マカロニ炒め　チキン サラダ　星ポテト　ウィンナー　枝豆　きゅうりのツリー わかめスープ　いちご　オレンジ　メンコちゃんゼリー　ケーキ	たまご・チキン・ウィンナー 肉団子・わかめ ジョア・牛乳	レタス・トマト・枝豆 コーン・いちご・オレンジ	食パン・マカロニ 星ポテト・砂糖 油・マヨネーズ	ジョア ケーキ	おにぎり 飲み物
22	金	生姜焼き　もやしとわかめのサラダ かぼちゃ煮　白菜と油揚げの味噌汁　りんご	豚肉・わかめ・油揚げ サラダファミリー・牛乳	もやし・きゅうり・白菜 玉ねぎ・かぼちゃ・りんご	ごはん・油 砂糖	牛乳 おかし	パン 飲み物
25	月	えび天うどん みかん	えび天・たまご なると・牛乳	ほうれん草・万能ねぎ みかん	うどん 砂糖・油	牛乳 おかし	パン 飲み物
26	火	つくね串　いり豆腐　トマト 枝豆　豚汁風味噌汁　バナナ	つくね・芽ひじき 豆腐・豚肉・牛乳	トマト・枝豆・人参 玉ねぎ・いんげん・バナナ	ごはん 砂糖	ヤクルト おかし	おにぎり 飲み物
27	水	さんまの蒲焼　ハム　切干大根煮 トマト　卵と玉ねぎの味噌汁　りんご	さんま蒲焼・ハム・ヨーグルト 大角天・たまご・牛乳	トマト・人参・玉ねぎ 切干大根・いんげん・りんご	ごはん 糸こん	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
28	木	ナポリタン　ほうれん草ソテー　いり卵 野菜スープ　オレンジ	鶏肉・たまご ベーコン・牛乳	人参・玉ねぎ・ピーマン きゃべつ・ほうれん草・オレンジ	パン・スパゲティ 砂糖・バター・じゃがいも	ヨーグルト おかし	おにぎり 飲み物

＜給食から一言＞

★12月14日は、お誕生日会なので以上児さんは、ご飯いりません。
★12月19日は、お餅つきの日で愛情弁当です。
★12月21日は、クリスマス会なので以上児さんは、ご飯いりません。

＜風邪を引かないように気をつけよう！！＞

風邪の予防は手洗いうがいも大事ですが、その他にもウィルスに対する抵抗力や免疫力を高める
ビタミン・ミネラルを十分にとりバランスの良い食事をとることが大事です。
普段の食事でバランスよく取り入れ、風邪に負けない体づくりと早めの予防で楽しい冬を過ごしましょう！

＜たんぱく質：基礎体力をつけ抵抗力を高める食品＞
魚介類・たまご・肉類・大豆製品・乳製品など

＜ビタミンC：免疫力を高める食品＞
いちご・みかん・キウイフルーツ・ブロッコリー・ほうれん草・いも類など

＜ビタミンA：のどや鼻など粘膜の保護を高める食品＞
ほうれん草・人参・かぼちゃなどの緑黄色野菜・うなぎ・チーズなど

＜亜鉛：疲労回復・新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める食品＞
カキなどの魚介類・赤身の肉類・レバー・豆・ナッツ類・大豆製品など