



令和3年12月 学校給食予定献立表（幼稚園）

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日曜日	こんだてめい	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 水	★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう ごはん ぎゅうにゅう やさいはるまき ◆れんこんのこうみいため はっぼうさい	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく	れんこん しろねぎ にんにく しょうが はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし	422 12.5
2 木	パン ぎゅうにゅう ウインナーとキャベツのトマトに たまごとんにくのスープ ★ミックスフルーツ	パン オリーブあぶら さとう	ぎゅうにゅう ミニウインナー たまご ベーコン	キャベツ たまねぎ さやいんげん にんにく トマト にんじん マッシュルーム パセリ もも パイナップル みかん ナタデココ	441 17.6
3 金	おまめのカレーライス ぎゅうにゅう チキンナゲット(2こ) ◆ごまじゃこサラダ	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ひよこまめ しらすまし とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが もやし みずな だいこん	484 17.7
6 月	ごはん ぎゅうにゅう わふうあんかけハンバーグ ★◆れんこんときりぼしだいこんのサラダ かぶのスープ	ごはん さとう でんぷん ごま マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	たまねぎ パセリ しめじ あおピーマン れんこん きりぼしだいこん にんじん かぶ キャベツ	454 18.3
7 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのあまみそかけ たいしねぎじゃが ばちじる	ごはん さとう でんぷん じゃがいも あぶら そうめんパチ あまぎけ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく ちくわ あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	447 18.0
8 水	ごはん ぎゅうにゅう おからクロック ひじきサラダ さつまいものみそじる	ごはん あぶら マヨネーズ さつまいも じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ひじき チキンハム ぶたにく おから あぶらあげ みそ とりにく	キャベツ にんじん コーン はくさい もやし ねぎ なましいたけ	509 16.3
9 木	パン ぎゅうにゅう さけのマスタードやき はくさいのりんごサラダ ビーフシチュー	パン マヨネーズ さとう じゃがいも あぶら こめこ	ぎゅうにゅう さけ ツナ ぎゅうにく	ぎゅうり たまねぎ はくさい にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー りんご	491 20.5
10 金	ごはん ぎゅうにゅう ◆とりにくとれんこんのゆずみそがらめ けんちんじる みかん	ごはん でんぷん あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ	れんこん たまねぎ にんじん さやいんげん ゆず だいこん ごぼう しめじ ねぎ みかん こんにゃく	461 17.2
13 月	ごはん ぎゅうにゅう ★さばかんとじゃがいものカレーマヨいため ★かんぴょうのごまあえ とりだんごのみぞれじる	ごはん じゃがいも さとう マヨネーズ オリーブあぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう チキンハム さば とりにく	たまねぎ パセリ かんぴょう チンゲンサイ だいこん はくさい にんじん ごぼう しめじ ねぎ	475 17.3
14 火	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン だいこんのナムル キムチチゲ	ごはん でんぷん さとう はちみつ ごま じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ やきぶた	にんにく だいこん こまつな はくさいキムチ たまねぎ にんじん もやし にら	450 21.1
15 水	ごはん ぎゅうにゅう だいずのふくろに ほうれんそうのかつおあえ かすじる	ごはん さとう さといも さけかす でんぷん	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく だいず しろみそ ちくわ あぶらあげ	ほうれんそう はくさい もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ かんぴょう しいたけ こんにゃく	446 18.5
16 木	パン ぎゅうにゅう ◆いかのエスカベッシュ ★きりぼしだいこんとベーコンのソテー ポトフ	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いか とりにく ミニウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ きりぼしだいこん こまつな にんにく かぶ キャベツ しめじ	474 23.1
17 金	ごはん ぎゅうにゅう ちくさやき ブロッコリーのごまかつおあえ のっぺいじる	ごはん さとう あぶら ごま さといも でんぷん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ ひじき かつおぶし とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー キャベツ だいこん ごぼう しめじ ねぎ コーン	412 16.7
20 月	げんりようごはん ぎゅうにゅう やきぼうぎょうざ もやしとにらのそぼろいため ごもくそば	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ちゅうかそば こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	もやし にら キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ しろねぎ にんにく しょうが	452 18.5
21 火	行事食【クリスマス】 げんりようごはん ぎゅうにゅう とりにくのスパイシーやき クリスマスサラダ かぼちゃのポタージュ クリスマスケーキ	ごはん じゃがいも バター こめこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ベーコン とうにゅう	にんにく ブロッコリー コーン あかパプリカ かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ レモン	500 19.8

とうじ「冬至」と「ゆず湯」



「とうじ」には、さむいふゆ げんき すこすこをねが、
「冬至」には、寒い冬を元気に過ごせることを願い、「か
ぼちゃ」を食べるほかに、「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」
に入る風習もあります。

「ゆず」は香りが強く、強い香りには、病気などの悪い
ことを追い払う力があると、されていました。また、
「湯治(ゆじ)は、湯に入って体を治すこと」という言葉にかけ、
縁起がよいとして「冬至」に「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に
入るようになったそうです。『無病息災』を願うといわれています。

