



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)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
		★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう				
1	水	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 はっぽうさい	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん 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 ににく しようが はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チングンサイ キャベツ もやし	422 12.5
2	木	パン ぎゅうにゅう ワインナーとキャベツのトマトに たまごとにんにくのスープ ★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 ミニワインナー 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(2c) ◆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 でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ひよこまめ しらすぼし とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ ににく しようが 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 ★◆れんこんときりばしたいこんのサラダ かぶのスープ	ごはん さとう でんぶん 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 きりばしたいこん 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 でんぶん じゃがいも あぶら そうめんパチ あまさけ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく ちくわ あぶらあげ	しようが 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 おからコロッケ ひじきサラダ さつまいものみそしる	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 さけのマスター豆やき 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	きゅうり 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 でんぶん 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 ★かんぴようのごまあえ 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 でんぶん	ぎゅうにゅう チキンハム さば とりにく	たまねぎ パセリ かんぴよう チングンサイ 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 ヤンニヨムチキン だいこんのナムル キムチチゲ	ごはん でんぶん 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 だいすのふくろに 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 でんぶん	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく だいす 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 かんぴよう しいたけ こんにゃく	446 18.5
16	木	パン ぎゅうにゅう ◆いかのエスカベッッシュ ★きりばしたいこんとベーコンのソテー ポトフ	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いか とりにく ミニワインナー ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ きりばしたいこん こまつな ににく かぶ キャベツ しめじ	474 23.1
17	金	ごはん ぎゅうにゅう ちぐさやき 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 でんぶん	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	げんりょうごはん ぎゅうにゅう やきぼうぎょうざ もやし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 だいす	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 ににく しようが	452 18.5
21	火	行事食【クリスマス】 げんりょうごはん ぎゅうにゅう とりにくのスペイシーやき 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』

「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」を入れたおふろ「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(湯に入れて体を治すこと)」という言葉にかけ、
縁起がよいとして「冬至」に「ゆず」を入れたおふろ「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。

