



平成30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 ◆:よくかんでたべよう	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)
3	月	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのしぐれに ◆はくさいのじゃこあえ かすじる	ごはん さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ ぎゅうにく しらすほし	だいこん にんじん しめじ ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん ピーマン しょうが はくさい みずな ほうれんそう	471 18.5
4	火	パン ぎゅうにゅう たらのカップやき キャベツのソテー かぶのとうにゅうクリームに	パン じゃがいも こめこ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう たら ポークハム	かぶ たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ パセリ キャベツ もやし コーン	439 21.8
5	水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに ブロッコリーのおかかあえ のっぺいじる	ごはん さといも でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ さやいんげん ブロッコリー はくさい	427 17.2
6	木	パン ぎゅうにゅう とりにくとだいたいのケチャップに だいこんとほうれんそうのサラダ (ドレッシング) フルーツヨーグルト	パン でんぶん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいたい ツナ ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ だいこん もも ほうれんそう パイン みかん	483 18.5
7	金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう あげシューマイ (2コ) ◆いとかんでんサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう こまあぶら パンこ でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく かんでん ぶたにく ポークハム	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん にんにく しょうが キャベツ もやし コーン	499 17.5
10	月	パン ぎゅうにゅう ミートポテト チンゲンサイのソテー レタススープ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく だいたい ポークハム	レタス たまねぎ にんじん コーン さやいんげん チンゲンサイ もやし グリーンピース	430 18.7
11	火	パン ぎゅうにゅう ワインナーとチンゲンサイのトマトに ◆ごぼうのマヨネーズソテー かぶのスープ いちごジャム	パン オリーブあぶら さとう こま ジャム マヨネーズ	ぎゅうにゅう チキンウィンナー ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんにく トマト ごぼう にんじん キャベツ かぶ しめじ パセリ	432 16.8
12	水	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのスパイシーやき キャベツとハムのごまあえ はくさいスープ	ごはん こま さとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あつあげ とりにく チキンハム	はくさい にんじん しめじ チンゲンサイ にんにく キャベツ こまつな	400 21.3
13	木	こくとうパン ぎゅうにゅう ビーフのカレーいため おんやさいサラダ (ドレッシング) たまごコーンのスープ	パン こくとう でんぶん ビーフン さとう あぶら こま	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく チキンハム	コーン にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ あおピーマン キャベツ ブロッコリー カリフラワー あかピーマン	465 17.8
14	金	★行事食【冬至】★ ごはん ぎゅうにゅう さばのゆずしょうゆやき ◆れんこんのきんぴら なんぎんのみそじる	ごはん さとう こま こまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	ゆず れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん かぼちゃ たまねぎ こまつな ねぎ	455 18.3
17	月	★日本のお汁めぐり〜みえ〜★ ごはん ぎゅうにゅう わふうにこみハンバーグ みずなのツナあえ そうへいじる	ごはん さとう でんぶん さといも	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	みずな もやし にんじん だいこん れんこん ごぼう たけのこ ねぎ にんにく たまねぎ	455 19.5
18	火	きなこパン ぎゅうにゅう ウィンナーのケチャップソース スパゲティのソテー チンゲンサイのスープ	パン あぶら グラニューとう スパゲティ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とうふ ポークウィンナー ポークハム	はくさい にんじん しょうが ほしいたけ チンゲンサイ たまねぎ ピーマン コーン	472 18.7
19	水	げんりょうごはん ぎゅうにゅう にくだんごのソースに さんしょくごまあえ かぼちゃのポターージュ クリスマスケーキ	ごはん パター こめこ さとう こま じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム グリーンピース こまつな はくさい	545 16.9

かぜや インフルエンザに 負けない体の作り方

食 事をきちんと食べる



栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。

手 洗い・うがいをする



石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。

休 養・睡眠を十分にとる



十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。

運 動して体を動かす



寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。