令和４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 ★:防災献立　◆: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） たんぱくしつ（g）
1	木	パン　ぎゅうにゅう ★だいずとさばかんのトマトに だいこんとささみのサラダ ★ABCマカロニスープ	パン　あぶら　さとう オリーブあぶら　マカロニ	ぎゅうにゅう　とりにく だいず　さば	トマト　たまねぎ　にんにく だいこん　ほうれんそう　にんじん コーン　はくさい　チンゲンサイ マッシュルーム	442 19.2
2	金	ごはん　ぎゅうにゅう さけのてりマヨやき はくさいのしょうがじょうゆ かす汁	ごはん　でんぷん　さとう ごま　さといも　さけかす マヨネーズ	ぎゅうにゅう　さけ ツナ　ぶたにく　ちくわ あぶらあげ　しろみそ	はくさい　えのきたけ　しょうが だいこん　にんじん　ごぼう こんにゃく　しろねぎ	464 24.0
5	月	ふゆやさいカレー ぎゅうにゅう ほうれんそうとツナのソテー ★あんにんフルーツ	ごはん　じゃがいも こむぎこ　あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ツナ　とうにゅう	だいこん　カリフラワー　たまねぎ にんじん　さやいんげん　にんにく しょうが　ほうれんそう　コーン キャベツ　みかん　パイナップル	476 14.4
6	火	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのゆずかあげ ★こまつなのいそあえ ほうとう	ごはん　でんぷん　あぶら さとう　ごまあぶら ほうとうめん	ぎゅうにゅう　とりにく のり　ぶたにく　やきとうふ みそ	ゆず　こまつな　キャベツ にんじん　はくさい　かぼちゃ たまねぎ　ねぎ	452 19.5
7	水	わかめごはん　ぎゅうにゅう ほっけのいちやぼしやき ★かんぴょうのいために ぶたじる	ごはん　さとう　あぶら さといも	ぎゅうにゅう　わかめ ほっけ　ぎゅうにく さつまあげ　ぶたにく あぶらあげ　みそ	かんぴょう　ほししいたけ こんにゃく　さやいんげん たまねぎ　ごぼう　もやし にんじん　しめじ　ねぎ	463 22.7
8	木	パン　ぎゅうにゅう かぼちゃサンドフライ ◆れんこんのごまずサラダ さけだんごのとうにゅうクリームに	パン　こむぎこ　パンこ あぶら　ごま　さとう オリーブあぶら　こめこ じゃがいも　でんぷん	ぎゅうにゅう　ぶたにく チキンハム　さけ　たら とうにゅう	かぼちゃ　たまねぎ　れんこん こまつな　にんじん　はくさい ブロッコリー　なましいたけ	505 16.8
9	金	ごはん　ぎゅうにゅう ◆いかのねぎしおいため こまつなのナムル じゃがぶたキムチ	ごはん　さとう　ごまあぶら でんぷん　じゃがいも	ぎゅうにゅう　いか やきぶた　さつまあげ ぶたにく	にんにく　しょうが　ねぎ　もやし こまつな　たまねぎ　にんじん こんにゃく　にら　はくさいキムチ	457 23.6
12	月	ごはん　ぎゅうにゅう あつあげのこうみいため じゃがいものうめかあえ ごまけんちんじる　みかん	ごはん　あぶら　ごまあぶら じゃがいも　マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう　あつあげ ぶたにく　チキンハム かつおぶし　とうふ	たまねぎ　にんじん　にら あおうめ　しそ　だいこん　ごぼう こんにゃく　しめじ　ねぎ　みかん	464 16.4
13	火	ごはん　ぎゅうにゅう しろみざかなのやさいあんかけ だいこんのピリからいため とりだんごとはるさめのスープ	ごはん　でんぷん　あぶら さとう　はるさめ	ぎゅうにゅう　ホキ ぶたにく　みそ　とりにく	たまねぎ　あおピーマン　だいこん にんじん　たけのこ　ねぎ しょうが　にんにく　はくさい もやし　ほししいたけ　チンゲンサイ	464 20.9
14	水	ごはん(すくなめ)　ぎゅうにゅう ハンバーグきのこケチャップソース ★ツナとかいそうのサラダ ポトフ	ごはん　でんぷん　さとう じゃがいも　あぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　ツナ　わかめ　のり くきわかめ　ポークフランク	マッシュルーム　えのきたけ だいこん　チンゲンサイ　かぶ たまねぎ　にんじん　キャベツ しめじ　パセリ	438 19.4
15	木	きなこパン ぎゅうにゅう ウインナーのソテー ちゅうかスープ	パン　さとう　あぶら	ぎゅうにゅう　きなこ ウインナー　やきぶた	たまねぎ　あおピーマン　しめじ あかピーマン　はくさい　にんじん ほししいたけ　ねぎ	454 17.3
16	金	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものあまずがらめ ◆ごぼうのサラダ はくさいとベーコンのスープ	ごはん　でんぷん　あぶら さつまいも　さとう マヨネーズ　ごま	ぎゅうにゅう　とりにく いとかまぼこ　ベーコン	ごぼう　さやいんげん　にんじん はくさい　だいこん　チンゲンサイ マッシュルーム	463 16.0
19	月	ごはん　ぎゅうにゅう ツナのカップオムレツ ◆まめまめサラダ やさいスープ	ごはん　さとう　じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう　ツナ　たまご チキンハム　だいず とりにく	たまねぎ　にんじん　コーン グリンピース　えだまめ　セロリ チンゲンサイ　はくさい　パセリ キャベツ	456 19.5
20	火	ごはん　ぎゅうにゅう しろみざかなフライ(タルタルソース) ◆れんこんのきんぴら ゆばのすましじる	ごはん　こむぎこ　パンこ あぶら　タルタルソース でんぷん　さとう　ごま	ぎゅうにゅう　ホキ ぶたにく　こんぶ　ゆば とうふ	れんこん　ほししいたけ　にんじん たまねぎ　しめじ　ねぎ	457 16.5
21	水	**クリスマス献立** ごはん(すくなめ)　ぎゅうにゅう とりにくのスパイシーやき おんやさいサラダ(ドレッシング) パンプキンスープ　クリスマスケーキ	ごはん　じゃがいも ごま　こめこ　さとう あぶら	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　とうにゅう チキンハム	にんにく　ブロッコリー　にんじん あかピーマン　かぼちゃ　パセリ たまねぎ	509 21.3

イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下の絵のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。

クリスマス
プディング
（イギリス）

シュトレン
（ドイツ）

パネトーネ
（イタリア）