

2016年

12月の献立表

木の実幼稚園

～DECEMBER 師走～

今年も、あと1ヵ月になりました！



あっという間に時間が過ぎてしまい、残すところ、あと1ヵ月になりました。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込み、空気の乾燥で風邪がひきやすくなります。今以上に「手洗い、うがい」は大切になってきます。寒さに負けず、給食をたくさん食べて元気に新年を迎えましょう。

手洗いのポイント♪



- ①手をぬらします。
- ②石鹸で泡立てて、指先から手首まで、隅々をこするように洗います。
※爪の間、指の間も忘れずにしっかり洗いましょう。
- ③水で泡を流します。
- ④きれいなタオルやペーパーでふきあげます。

寒い季節なので、手洗いがさぼりがちになりますが、水だけでは目に見えない菌まで落とすことができません。正しい手洗いを心がけましょう！！



♡年長組さんバイキングメニュー♡

- 🍴チキンライス
- 🍴煮込みミートボール
- 🍴グラタン
- 🍴さつまいものカナッペ
- 🍴春雨サラダ
- 🍴コーンポタージュ
- 🍴りんごのコンポート



<冬季保育おやつ>

26日：おにぎり煎餅、ミニゼリー、オレンジジュース
27日：ラングドシャ、カルピスジュース

日曜日	曜日	献立名	さいりょうつ			その他	どんぐりおやつ
			赤 血・肉・骨になる	緑 体の調子をよくする	黄 働く力や熱になる		
1	木	お弁当日					マリービスケット マシュマロ リンゴジュース
2	金	ご飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ じゃが芋としめじのスープ	ハンバーグ ツナ	玉ねぎ マッシュルーム トマト 人参 きゅうり しめじ パセリ	精白米 サラダ油 砂糖 マカロニ じゃが芋	ケチャップ ソース コンソメ マヨネーズ 食塩 コンソメ 薄口醤油 食塩	カルシウム煎餅 ラムネ オレンジジュース
5	月	鯖ご飯 卵焼き けんちん汁	鯖 卵焼き 鶏肉 豆腐	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう 青ねぎ	精白米 砂糖 じゃが芋	濃口醤油 料理酒 みりん かつおだし 薄口醤油 みりん 食塩	アンパンマン煎餅 ミニゼリー カルピスジュース
6	火	五目チャーハン 春巻き レタスと卵のスープ	鶏ミンチ 春巻き 卵	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン レタス	精白米 ごま油 サラダ油 ごま油	中華味 薄口醤油 料理酒 中華味 薄口醤油 食塩	ジャムクラッカーサンド お茶
7	水	ちゃんぽん しゅうまい 青リンゴゼリー	豚肉 しゅうまい	玉ねぎ 人参 キャバツ	中華麺 ごま油	ちゃんぽんスープ 青りんごゼリー	ココナッツサブ ラムネ リンゴジュース
8	木	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ オレンジ	豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース ブロッコリー 人参 オレンジ	精白米 サラダ油	ケチャップ シチュー・ミクスビーフ 焙煎胡麻ドレッシング	動物ビスケット オレンジジュース
9	金	午前保育					
10	土	音楽発表会					
12	月	振替休日					
13	火	わかめご飯 水餃子 胡瓜ともやしのナムル 小松菜とコーンのスープ	餃子	きゅうり もやし 人参 小松菜 コーン	精白米 ごま油 ごま油 白ごま 砂糖 ごま油	炊き込みわかめの素 薄口醤油 食塩 中華味 濃口醤油 中華味 薄口醤油 食塩	オレンジケーキ お茶
14	水	親子丼 かぼちゃコロッケ 豆腐と花麩のすまし汁	鶏肉 卵 豆腐 花麩	青ねぎ 玉ねぎ	精白米 サラダ油 砂糖 片栗粉 かぼちゃコロッケ サラダ油	かつおだし 濃口醤油 みりん 食塩 とんかつソース 昆布だし 薄口醤油 みりん 食塩	ビスコ マシュマロ カルピスジュース
15	木	年長組バイキング♪					
15	木	チキンライス ミートボール 春雨サラダ コーンポタージュ	鶏肉 ミートボール ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ	サラダ油 精白米 春雨	コンソメ ケチャップ ソース 料理酒 食塩 和風胡麻醤油ドレッシング コンソメ 食塩 シチュー・ミクス コーンクリーム	ぼたぼた焼き リンゴジュース
16	金	ご飯 豚肉と白菜の味噌炒め コーンサラダ えのきと三つ葉のすまし汁	豚肉 味噌 味噌 薄揚げ	白菜 玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり 人参 コーン えのきたけ 三つ葉	精白米 サラダ油 砂糖	濃口醤油 みりん 中華味 料理酒 青じそドレッシング 昆布だし 薄口醤油 みりん 食塩	コーンマヨパン お茶
19	月	ご飯 鮭の和風マヨ焼き 小松菜としらすの和え物 大根と薄揚げの味噌汁	鮭 しらす 味噌 薄揚げ	青のり 小松菜 大根	精白米 砂糖	マヨネーズ 食塩 薄口醤油 かつおだし	ハッピーターン ミニゼリー オレンジジュース
20	火	ロールパン 白身魚のフライ 大根サラダ シチュー	白身フライ ツナ 鶏肉	大根 きゅうり コーン ブロッコリー 人参 玉ねぎ	ロールパン サラダ油 じゃが芋 サラダ油	とんかつソース 和風胡麻醤油ドレッシング シチュー・ミクス 食塩	バタークッキー ラムネ カルピスジュース
21	水	コーンライス 鶏肉とじゃが芋のバーベキュー焼き マカロニスープ カップケーキ	鶏肉	コーン にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ	精白米 じゃが芋 砂糖 マカロニ	ケチャップ ソース とんかつソース コンソメ 薄口醤油 食塩 カップケーキ	ホームパイ マシュマロ リンゴジュース
22	木	終業式					

[月間栄養価一覧表]

2016年12月

予定献立 0:通常献立

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g		
2	金	ご飯、煮込みハンバーグ、マカロニサラダ、コンソメスープ	376.05	442	14.6	12.0	66.5	2.6		
5	月	鯖ご飯、卵焼き、豚汁、けんちん汁	292.30	376	13.8	11.0	52.6	1.7		
6	火	チャーハン、春巻き、中華スープ	287.77	335	7.6	8.6	53.2	0.7		
7	水	ちゃんぽん麺、しゅうまい、青りんごゼリー	334.30	319	12.4	7.2	50.0	1.0		
8	木	ハヤシライス、ブロッコリーのサラダ、オレンジ	320.60	414	10.3	7.3	74.7	2.1		
13	火	わかめご飯、胡瓜ともやしのナムル、水餃子、中華スープ	313.10	306	7.2	4.3	57.9	1.9		
14	水	親子丼、かぼちゃコロッケ、すまし汁	429.57	515	15.7	16.5	71.1	2.3		
15	木	チキンライス、ミートボール、春雨サラダ、コーンクリームスープ	350.23	445	11.9	10.0	73.3	3.2		
16	金	ご飯、豚肉と白菜の味噌炒め、コーンサラダ、すまし汁	352.70	353	11.7	6.4	59.9	1.7		
19	月	ご飯、鮭の和風マヨ焼き、小松菜としらすの和え物、味噌汁	312.01	358	15.5	9.1	50.7	1.9		
20	火	ロールパン、白身魚フライ、大根サラダ、クリームシチュー	334.50	386	14.2	18.5	40.1	2.5		
21	水	コーンご飯、鶏肉とじゃが芋のバーベキュー焼き、マカロニスープ クリスマスクッキー	357.99	545	15.9	16.5	79.0	2.1		
期間内の合計			4061.12	4794	150.8	127.4	729.0	23.7		
動物性脂質比率 36.58 %			一日あたりの平均		338.43	400	12.6	10.6	60.8	2.0
			基準値		0.00	405	15.0	11.0	0.0	1.5
			充足率		0.0	98.8	84.0	96.4	0.0	133.3