

12月給食献立表(幼児食)



曜日	月	火	水	木	金	土
----	---	---	---	---	---	---

日付	<p>●食品ロスをなくそう 食品ロスとは、食べ残しや期限切れなどで廃棄される食品のことです。日本国内では年間600万トン廃棄されています。私たち一人ひとりが「もったいない」の意識をもち、日頃の生活を見直すことで食品ロスを減らすことができます。給食でも日々の献立を見直すなどして食品ロスを減らす工夫をしています。うちでもできることから始めてみましょう。</p>	1日	2日	3日	4日
昼食		クロワッサン グラタン コールスローサラダ スープ フルーツ	ごはん ごぼうつくね ごまあえ みそ汁 フルーツ	ビビンバ丼 春巻 たたききゅうり スープ フルーツ	カレーうどん キャベツの塩昆布和え ヨーグルト
午後のおやつ		大葉としらすのおにぎり 麦茶	抹茶と黒ゴマのスコーン 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす		えび/パン/バター	鶏肉・豆腐・おから/米	鶏肉・豚肉/米・春巻の皮	豚肉/うどん
身体を守る	玉葱・コーン・きゃべつ・きゅうり・人参・かぶ	ごぼう・ひじき・白菜・いんげん・人参・なめこ	人参・もやし・ぜんまい・小松菜・きゅうり・チンゲンサイ	玉葱・人参・葱・キャベツ・きゅうり	

日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	麦ごはん 唐揚げ きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 フルーツ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 温野菜 すまし汁 フルーツ	タンメン 南瓜のチーズ和え フルーツヨーグルト	ごはん ガリポンチキン 即席漬け みそ汁 フルーツ	ソースかつ丼 なめたけ和え みそ汁 フルーツ	ナポリタン スープ フルーツ
午後のおやつ	おやつ小魚 麦茶	ゴマきなこクッキー 牛乳	かぶの葉と梅のおにぎり 麦茶	フライド大根 麦茶	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	鶏肉・かにかま/米	鮭/米・バター・麩	豚肉・クリームチーズ/中華麺	鶏肉/米・油揚げ	豚肉・厚揚げ/米	ベーコン/パスタ・バター
身体を守る	きゅうり・わかめ・キャベツ・ほうれん草	キャベツ・人参・しめじ・ピーマン・インゲン・大根・葱	もやし・キャベツ・人参・葱・南瓜	なす・ピーマン・人参・キャベツ・かぶ・ほうれん草	キャベツ・なめたけ・ほうれん草・人参・白菜・切り干し大根	ピーマン・玉葱・人参・コーン・キャベツ

日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	ごはん 豚肉とメンマの炒め物 切干大根ナムル すまし汁 ヨーグルト	ごはん いわしの竜田揚げ いそあえ みそ汁 フルーツ	味噌煮込みうどん ジャーマンポテト フルーツ	16穀ごはん 鶏のさっぱり煮 八宝菜 みそ汁 フルーツ	カレーライス シーフードサラダ スープ フルーツポンチ	味噌ラーメン サラダ ゼリー
午後のおやつ	じゃこトースト 牛乳	焼きそば 麦茶	おかかチーズおにぎり 麦茶	メープルクッキー 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	豚肉/米	いわし・豆腐/米	豚肉・ウインナー/うどん・油揚げ	鶏肉/米・16穀米	豚肉・えび/米	豚肉・ハム/中華麺
身体を守る	きくらげ・メンマ・ぜんまい・ほうれん草・人参・切り干し大根・椎茸	のり・もやし・人参・ほうれん草・えのき	白菜・人参・葱・玉葱・コーン・じゃが芋	筍・玉葱・ピーマン・人参・白菜・きくらげ・かぶ	じゃが芋・玉葱・人参・きゅうり・パプリカ・レタス・コーン・わかめ	キャベツ・玉葱・人参・もやし・コーン・きゅうり・インゲン

★クリスマスイヴ★

★クリスマス★

日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	わかめごはん 五目卵焼き にんじんしりしり みそ汁 フルーツ	麦ごはん 豚肉のしぐれ煮 五色和え みそ汁 フルーツ	ジャムサンド 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ スープ ヨーグルト	ごはん アジのかば焼き ゆかり和え みそ汁 フルーツ	チキンライス/パイ ナゲット ミモザサラダ コーンポタージュ チョコムース	たぬきうどん じゃが芋のチーズ焼 ゼリー
午後のおやつ	豆腐とキャベツのお好み焼き 麦茶	もちもちポテト 牛乳	枝豆と鮭のおにぎり 麦茶	きなこラスク 牛乳	ミニケーキ 牛乳	お菓子 麦茶
身体を作る/動かす	卵・鶏肉・ツナ/米	豚肉/米・押し麦・糸こんにやく	鶏肉・魚肉ソーセージ/食パン	あじ/米	ハム・ベーコン・鶏肉・チーズ/米・パイ	鶏肉・チーズ/あげ玉・うどん
身体を守る	しめじ・玉葱・ひじき・グリーンピース・人参・インゲン・えのき・チンゲンサイ	ひじき・コーン・キャベツ・ほうれん草・人参・なめこ・葱	トマト・じゃが芋・人参・きゅうり・小松菜	きゅうり・大根・絹さや・じゃが芋	ミックスベジタブル・玉葱・ピーマン・ブロッコリー・トマト・パプリカ	玉葱・小松菜・人参・じゃが芋

日付	27日	28日	<p>★免疫力を高める食材★ 免疫力が高いと感染症などにかかりにくくなります。あたたかく栄養満点の食事を十分にとって、病気に負けない体づくりに努めましょう。 ○たんぱく質(肉、魚、卵、大豆、大豆製品など) →免疫細胞を活性化させる働きがあります。 ○ビタミン類(野菜、果物、ナッツ類など) →ビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。 ○発酵食品(みそ、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど) →免疫細胞の60~70%は腸内にあります。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。</p>
昼食	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ミニトマト つみれ汁 ヨーグルト	ごはん 鱈のムニエル ひじき煮 みそ汁 ゼリー	
午後のおやつ	ココアケーキ 麦茶	野菜ポッキー 麦茶	
身体を作る/動かす	鶏肉・つみれ/米・油揚げ	鱈/米・バター・油揚げ	
身体を守る	ミニトマト・大根・葱・白菜・ごぼう・舞茸・人参	人参・ひじき・絹さや・キャベツ・ほうれん草	