



12月の予定献立表 12月の給食目標 ~正しい姿勢で食べましょう~



曜日	月	火	水	木	金	土	
日付					1日	2日	
午前おやつ	<p style="text-align: center;">***22日は冬至です***</p> <p>冬至は1年の中で一番昼が短い日です。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。ビタミンが豊富なかぼちゃをこの日に食べると、風邪をひきにくくなるとも言われています。米谷こども園では、おやつで南瓜を使った“南瓜とバナナのスイートボール”を提供します☆お楽しみに♪</p>					牛乳・煎餅	
主食						ご飯	
副食						鶏肉のねぎ塩こうじ焼 切干大根煮 じゃが芋の味噌汁 みかん ヨーグルト・ウエハース	
午後おやつ							
日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
午前おやつ	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	
主食	ご飯	ご飯	ご飯	麺	ご飯	ご飯	
副食	中華丼 春雨スープ バナナ チーズ	鮭のカレー揚げ マカロニグラタン コンソメスープ オレンジ	煮込みハンバーグ マセドアンサラダ もやしのスープ りんご	ナポリタン フライドポテト ふわふわスープ みかん	すり身と豆腐のふわふわ揚げ 塩昆布和え 大根としめじの味噌汁 バナナ	カレーライス 魚肉ソーセージ 春雨スープ チーズ	
午後おやつ	牛乳 ☆アップルパイ	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅・小魚	牛乳・ビスケット	牛乳 ☆マシュボン	野菜ジュース・煎餅	
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
午前おやつ	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・煎餅	
主食	ご飯	ご飯	ご飯	麺	ご飯	ご飯	
副食	ハヤシライス ぶちぶちスープ バナナ チーズ	鶏つくね かみかみサラダ 若布汁 オレンジ	鯖のみぞれ煮 カルシウム納豆 豆腐のすまし汁 りんご	きつねうどん ブロッコリーのおかか和え みかん チーズ	カジキのにんにく醤油ソテー もやしのナムル ビーフシチュー バナナ	ビーフシチュー 魚肉ソーセージ コーンスープ チーズ	
午後おやつ	牛乳 ☆シュガーバターパン	牛乳・煎餅	牛乳 ☆ブルーベリージャムサンド	牛乳・煎餅	ヨーグルト・ビスケット	野菜ジュース・煎餅	
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
午前おやつ	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・煎餅	
主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
副食	カレーライス 若布スープ バナナ チーズ	かれの味噌バター焼き 納豆和え 冬野菜の味噌汁 オレンジ	肉団子の甘酢あんかけ しらす和え そうめん汁 バナナ	ケチャップライス ミートローフ ポテトサラダ コーンスープ・みかん	鶏肉の味噌からめ焼き ひじき豆 切干大根の味噌汁 りんご	すきやき丼 魚肉ソーセージ 若布スープ チーズ	
午後おやつ	牛乳・スティックパン	牛乳 ☆マドレーヌ	牛乳・ビスケット	牛乳・パウムクレーン	牛乳 ☆南瓜とバナナのスイートボール	野菜ジュース・煎餅	
日付	25日	26日	27日	28日	<p>毎月15日は“登米市地域食材の日”！地産地消を推進する登米市和牛振興協議会から登米産仙台牛を提供していただきました！その仙台牛をビーフシチューとして子どもたちに提供します(*^_^*)</p>		
午前おやつ	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅			
主食	ご飯	ご飯	ご飯	パン			
副食	麻婆豆腐 キャベツの中華スープ バナナ チーズ	レバーの甘辛和え 若布とツナの和え物 かぶの味噌汁 オレンジ	鮭のごま焼き 大根と豚肉の塩こうじ煮 高野豆腐の味噌汁 りんご	サンドイッチ(ミートソース・苺ジャム) マカロニサラダ シチュー みかん			
午後おやつ	牛乳 ☆トナカイパン	牛乳・ビスケット	牛乳 ☆オートミールクッキー	牛乳・ビスケット			

- ★材料発注の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★☆マークは手作りおやつです。
- ★午前のおやつは3歳未満児のみです。
- ★毎週木曜日は完全給食の日です。ばなな組、ふどう組、めろん組もご飯はいりません。
- ★土曜日は平均栄養価に含まれておりません。
- ★土曜日に登園するばなな組・ふどう組・めろん組は毎週ご飯が必要です。

12月の平均栄養価			
エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
581	22.8	16.4	2.4
539	20.4	15.6	2.0

※上が3歳以上児、下が3歳未満児の平均栄養価です。3歳以上児は米飯110gを含めた栄養価になります。