



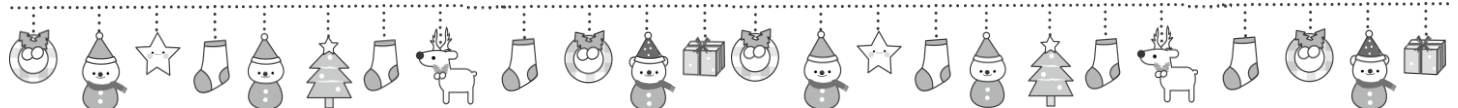
12月 給食予定献立表

2020年 認定こども園

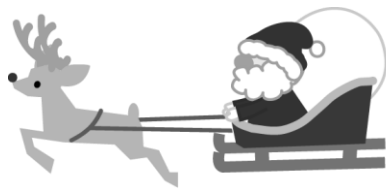
関西女子短期大学付属幼稚園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	火	お弁当の日	牛乳 お野菜スティック 味しらべ			
2	水	牛乳 ポークカレー ブロッコリーサラダ りんご	お茶 フルーチェ	牛乳 豚肉 大豆 ハム	玉ねぎ・人参 ブロッコリー コーン りんご	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 和風ドレッシング・上白糖 フルーチェ(イチゴ)
3	木	ご飯 鮭のバター醤油焼き キャベツの甘酢和え 豆腐の味噌汁	牛乳 バナナマフィン	鮭 絹ごし豆腐 味噌 牛乳	キャベツ きゅうり 人参・玉ねぎ ねぎ・バナナ	米 マーガリン・しょうゆ 塩・酢・上白糖 小麦粉・無塩バター
4	金	ご飯 チャプチェ 大根のツナサラダ もやしスープ	牛乳 おさつバター	豚肉 チキンスープ ツナ	玉ねぎ・人参 干し椎茸・にら 大根・もやし チンゲン菜	米・しょうゆ・上白糖 ごま油・塩 春雨・ごま・ごまだれ さつま芋・有塩バター
7	月	ご飯 さわらの西京焼き 高野豆腐の煮物 わかめのすまし汁	牛乳 マシュマロサンド	さわら 白味噌 高野豆腐	インゲン 人参 わかめ 玉ねぎ・ねぎ	米 みりん・上白糖 しょうゆ・塩 ルヴァン・マシュマロ
8	火	お弁当の日	牛乳 味しらべ ニコニコゼリー			
9	水	牛乳 ミートスパゲティ ポパイサラダ オレンジ	お茶 夕焼けおにぎり	牛乳 豚ミンチ ハム ちりめんじゃこ	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・トマト缶 ケチャップ・パセリ ほうれん草・オレンジ	スパゲティ・塩 なたね油・ウスターソース 青じそドレッシング・上白糖 米・みりん・しょうゆ
10	木	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え キャベツの味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	牛肉 かつお節 揚げ 味噌	玉ねぎ・人参 グリンピース 小松菜・キャベツ みかん缶・黄桃缶	米 じゃが芋・なたね油 上白糖・みりん しょうゆ・杏仁豆腐
11	金	ご飯 マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ	牛乳 ココア蒸しパン	木綿豆腐 豚ミンチ 赤だし・味噌 チキンスープ・牛乳	しょうが・玉ねぎ 人参・ねぎ もやし・チンゲン菜 にら・えのき	米・なたね油・ごま油 みりん・片栗粉 塩・しょうゆ・ココア ホットケーキミックス・上白糖
14	月	ご飯 ポークビーンズ カラフルサラダ コンソメスープ	牛乳 パインヨーグルト	豚肉 大豆 コンソメ ヨーグルト	玉ねぎ・トマト缶 ケチャップ・アスパラ 赤ピーマン・コーン 人参・パイン缶	米 とんかつソース・上白糖 なたね油・塩 和風ドレッシング・しょうゆ
15	火	☆クリスマス会☆ 人参ピラフ 鶏の唐揚げ ツリーサラダ ベーコンスープ	牛乳 クリスマスクッキー	コンソメ 鶏肉 ベーコン 牛乳	人参 ミックスベジタブル ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・パセリ	米・なたね油 塩・しょうゆ 酒・片栗粉・小麦粉 植物油・マヨネーズ マーガリン・上白糖
16	水	牛乳 豚丼 インゲンのごま和え にゅうめん汁	お茶 フルーツきんとん	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参・ねぎ インゲン わかめ・りんご	米・上白糖 みりん・しょうゆ ごま・そうめん 塩・さつま芋
17	木	ご飯 アジフライ 豆菜サラダ オニオンスープ	牛乳 プリン	あじ 大豆 コンソメ	ほうれん草 人参 玉ねぎ パセリ	米・小麦粉・パン粉・植物油 塩・とんかつソース 和風ドレッシング・上白糖 しょうゆ・プリンミックス

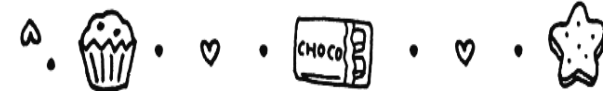


日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
18	金	☆お誕生会☆ ロールパン クリームシチュー ツナサラダ オレンジ	牛乳 お誕生日ケーキ	鶏肉 ツナ 牛乳 ホイップ	人参・玉ねぎ しめじ グリンピース キャベツ オレンジ・黄桃缶	ロールパン じゃが芋 クリームシチュールー なたね油・ごまだれ 上白糖・小麦粉
21	月	ビーフカレー インゲンのマヨ和え りんご	牛乳 ポップコーン	牛肉	玉ねぎ 人参 インゲン・コーン りんご	米 じゃが芋・なたね油 カレールー・マヨネーズ ポップコーン・塩
22	火	ご飯 鶏肉の照り煮 大根のゆかり和え 揚げの味噌汁	牛乳 ごまクッキー	鶏肉 揚げ 味噌 牛乳	大根・小松菜 人参 しその香 玉ねぎ・ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん 小麦粉・片栗粉 黒ごま・マーガリン
23	水	牛乳 中華そば キャベツの中華和え みかん	お茶 じゃがもち	牛乳 豚肉 チキンスープ コンソメ	コーン・もやし 人参 チンゲン菜 キャベツ・みかん	中華そば・塩 しょうゆ・ごま油・ごま 上白糖・じゃが芋 なたね油・片栗粉
24	木	ご飯 牛肉と野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え にゅうめん汁	牛乳 チーズ蒸しパン	牛肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参・ねぎ ほうれん草 わかめ	米・上白糖 みりん・しょうゆ ごま・そうめん・塩 ホットケーキミックス
25	金	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 白菜の昆布和え 玉ねぎの味噌汁	牛乳 うどんのおやき	鶏肉 揚げ 味噌 かつお節	大根・人参 グリンピース・白菜 塩昆布・わかめ 玉ねぎ・ねぎ	米・しょうゆ 酒・上白糖 うどん・小麦粉 ポン酢・ごま油
28	月	ご飯 さばの味噌煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁	牛乳 ふのラスク	さば 味噌 湯葉	ブロッコリー 人参 玉ねぎ ねぎ	米・酒 上白糖・みりん しょうゆ・花麩・塩 おつゆ麩・有塩バター



おやつのとり方

子どもは1日3回の食事だけで必要な栄養素をとることは難しいため、足りない栄養素はおやつで補います。ただし食べすぎると食事に差し支えるので、時間を決めて、ひとり分を皿に入れるようにしましょう。買ったおやつでも、袋から食べる分だけを出します。たまには、いっしょにおやつ作りをするのもいいですね。



はしの使い方

はしにはいろいろな使い方があります。挟む(ソバを挟む)・混ぜる(卵を混ぜる)・切る(半分に切る)・ほぐす(魚をほぐす)・くるむ(のりでご飯をくるむ)などです。子どもといっしょにいろいろな使い方を確認しましょう。

