

12月 給食献立予定表

2021年度

かすが保育園
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
1	水	牛乳 源氏パイ	煮込みうどん	ウィンナーとアスパラのソテー キャベツの塩昆布和え	牛乳 ココアカップケーキ	麦茶 アスパラビスケット
2	木	牛乳 エビチップ	ごはん	白身魚の幽庵焼き 切り干し大根とちくわの煮物 すまし汁	麦茶 甘辛団子	牛乳 クッキー
3	金	牛乳 クラッカー	ごはん	鶏の照り焼き 人参サラダ みそ汁	牛乳 かりんとう	麦茶 オレンジ
4	土	牛乳 ビスコ	ホットドッグ	パスタサラダ カレースープ パナナ	麦茶 せんべい	牛乳 ウエハース
6	月	牛乳 鈴カステラ	麦ごはん	八宝菜 じゃが芋の磯和え スープ	牛乳 ウエハース	麦茶 ビスケット
7	火	牛乳 バナナ	わかめごはん	生揚げのそぼろ煮 ナムル みそ汁	麦茶 クッキー	牛乳 マフィン
8	水	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のねぎみそ焼き ごぼうの炒めサラダ すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド	麦茶 源氏パイ
9	木	牛乳 せんべい	パン ライスファイン	かぶと鱈のシチュー ブロッコリーとハムのサラダ みかん	麦茶 クラッカー	麦茶 かりんとう
10	金	牛乳 アスパラビスケット	きつねうどん	さつま揚げのきんぴら キャベツのおかか和え	牛乳 りんご芋ようかん	麦茶 ゆかりごはん
11	土	牛乳 かりんとう	ごはん	さばの塩焼き 和風サラダ すまし汁	麦茶 おにぎり	牛乳 ビスコ
13	月	牛乳 クッキー	ふりかけごはん	野菜の五目煮 かぼちゃと豆のサラダ みそ汁	牛乳 メロンパン	麦茶 せんべい
14	火	牛乳 ウエハース	パン フォカッチャ	鶏肉のパン粉焼き カリフラワーのカレー炒め スープ	麦茶 きなこにぎり	牛乳 動物ビスケット
15	水	牛乳 ビスケット	ごはん	鮭の塩焼き チキンサラダ すまし汁	麦茶 じゃが芋のチーズ焼き	麦茶 エビチップ
16	木	ヨーグルト	ミートソース スパゲッティ	ブロッコリーとエビのかんきつ風味サラダ フルーツカップ	牛乳 おたのしみケーキ	麦茶 クッキー
17	金	牛乳 せんべい	麦ごはん	豚肉のりんごソース 青菜のマヨネーズ和え みそ汁	麦茶 すいとん	牛乳 鈴カステラ
18	土	牛乳 源氏パイ	ホワイトカレーライス	フレンチサラダ ミニトマト	麦茶 鈴カステラ	牛乳 アスパラビスケット
20	月	牛乳 オレンジ	カレーうどん	キャベツとベーコン炒め じゃがいものごま和え	牛乳 Caせんべい	麦茶 かりんとう
21	火	ヨーグルト	ごはん	さばの味噌煮 油揚げの中華風酢の物 すまし汁	麦茶 のりじゃこトースト	牛乳 ウエハース
22	水	牛乳 ビスコ	ごはん	ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの煮物 豚汁	牛乳 源氏パイ	麦茶 バナナ
23	木	牛乳 クラッカー	パン キャロットロール	洋風おでん タラマカサラダ ミニトマト	麦茶 フルーツソースヨーグルト	麦茶 クッキー
24	金	牛乳 かりんとう	麦ごはん	肉豆腐 春雨サラダ すまし汁	★誕生会おやつ★	麦茶 パン・オレ
25	土	牛乳 ウエハース	パン プティボワン	ミネストローネスープ 大豆とツナのサラダ りんご	麦茶 アスパラビスケット	牛乳 クラッカー
27	月	牛乳 動物ビスケット	麦ごはん	豚肉のにんにく味噌炒め 大根サラダ すまし汁	牛乳 マーブルクッキー	麦茶 わかめごはん
28	火	牛乳 鈴カステラ	ためきうどん	五色きんぴら みかん	麦茶 せんべい	牛乳 マフィン



『冬至にかぼちゃを食べよう！』

12月22日は冬至で、1年で最も昼の長さが短い日です。
夏野菜のかぼちゃは体内でビタミンAに変わるカロテンや、ビタミンB1、
B2、C、E、食物繊維をたっぷりと含んだ緑黄色野菜です。
また、保存性も良いことから、新鮮な野菜が少なくなる冬の時期に食べれば、



◎12月16日はお楽しみ会です