

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ	材料
2	月	牛乳 ポーロ	ごはん 照り焼きチキン 白菜のり和え 豆腐のみそ汁 フルーツ	麦茶 牛乳寒天	精白米 鶏肉 白菜 もやし にんじん のり 木綿豆腐 油揚げ カットわかめ 牛乳 砂糖 寒天
3	火	麦茶 ビスケット	焼きそば ブロッコリーとツナのホットサラダ オニオンスープ フルーツ	牛乳 おからドーナツ	中華めん 豚肉 キャベツ にんじん もやし ブロッコリー しめじ ツナ缶 たまねぎ ホットケーキミックス粉 牛乳 おから
4	水	麦茶 クラッカー	ごはん たらフライ コールスローサラダ きのこスープ フルーツ	牛乳 マシュマロフレーク	精白米 たら 薄力粉 鶏卵 パン粉 キャベツ きゅうり にんじん コーン ハム しめじ えのき マシュマロ コーンフレーク パター
5	木	牛乳 チーズ	食パン ポークビーンズ ほうれん草のソテー かぶのスープ フルーツ	麦茶 わかめおにぎり	食パン 水煮大豆 豚肉 にんじん たまねぎ トマト缶 ほうれん草 ベーコン カブ 精白米 混ぜ込みわかめ
6	金	牛乳 せんべい	ごはん 高野豆腐の玉子とじ ひじき煮 ほうれん草のみそ汁 フルーツ	麦茶 じゃがいももち	精白米 鶏卵 高野豆腐 豚肉 にんじん しめじ ねぎ ひじき しいたけ 大豆 ほうれん草 油揚げ じゃがいも 片栗粉 チーズ パター
7	土	麦茶 クッキー	ウィンナーピラフ もやしナムル わかめと豆腐のスープ	牛乳 おやつ	精白米 ウィンナー コーン たまねぎ もやし ごま 木綿豆腐 カットわかめ
9	月	麦茶 ポーロ	三食丼 根菜の煮物 白菜のみそ汁 フルーツ	牛乳 ももゼリー	精白米 豚ひき肉 鶏卵 ほうれん草 レンコン ごぼう 里いも こんにゃく にんじん 白菜 もも缶 寒天 砂糖
10	火	牛乳 ビスケット	具沢山ほうとううどん ちくわのいそげ揚げ フルーツ	麦茶 コーンマヨトースト	ほうとううどん 豚肉 かぼちゃ にんじん 大根 しめじ ねぎ ちくわ 青のり 薄力粉 食パン コーン
11	水	麦茶 クラッカー	カレーライス フレンチサラダ アスパラスープ フルーツ	牛乳 バナナマフィン	精白米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ カレールウ キャベツ トマト きゅうり アスパラ コーン ホットケーキミックス粉 牛乳 バナナ
12	木	牛乳 クッキー	食パン 鶏肉のオープン焼き にんじんとエリンギのバターソテー コーンスープ フルーツ	麦茶 おほかおにぎり	食パン 鶏肉 たまねぎ ビーマン トマト チーズ にんじん エリンギ コーン 精白米 かつお節
13	金	牛乳 せんべい	納豆ごはん 鮭の塩焼き 五目煮 大根のみそ汁 フルーツ 	麦茶 マカロニスープ	精白米 押し麦 納豆 鮭 大豆 昆布 にんじん ごぼう レンコン こんにゃく 大根 マカロニ キャベツ たまねぎ ベーコン
14	土	麦茶 チーズ	チキンピラフ キャベツ炒め わかめスープ フルーツ	牛乳 おやつ	精白米 鶏ひき肉 たまねぎ コーン キャベツ カットわかめ
16	月	牛乳 ポーロ	ごはん からあげ 3食ナムル のりと玉子のみそ汁 フルーツ	麦茶 いちごヨーグルト	精白米 鶏肉 片栗粉 きゅうり もやし にんじん 鶏卵 たまねぎ のり ヨーグルト いちごジャム
17	火	麦茶 ビスケット	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーのソテー オニオンスープ フルーツ	牛乳 マーマレードサンド	スパゲッティ たまねぎ にんじん 豚ひき肉 トマト缶 ブロッコリー しめじ ベーコン コーン 食パン マーマレードジャム
18	水	麦茶 クラッカー	ごはん 魚のみそマヨ焼き 五目炒り玉子 お心のすまし汁 フルーツ	牛乳 りんごホットケーキ	精白米 白身魚 鶏卵 ごぼう 大根 にんじん こんにゃく お麩 ねぎ ホットケーキミックス粉 牛乳 りんご
19	木	牛乳 チーズ	ツナサンド ホワイトシチュー スティックサラダ フルーツ	麦茶 やきびん	ロールパン キャベツ ツナ缶 じゃがいも にんじん たまねぎ 鶏肉 ホワイトソース 牛乳 大根 きゅうり 精白米 薄力粉 桜えび いら 青のり
20	金	麦茶 せんべい	わかめごはん 厚揚げのオイスター炒め 切り干し大根煮 白菜のみそ汁 フルーツ	牛乳 スティックパイ	精白米 混ぜ込みわかめ 厚揚げ 豚肉 チンゲン菜 にんじん しめじ 切り干し大根 にんじん 油揚げ 白菜 バイ皮 パター 砂糖
21	土	麦茶 クッキー	チャーハン 小松菜のおほかお和え わかめスープ	牛乳 おやつ	精白米 豚ひき肉 ねぎ 鶏卵 小松菜 もやし かつお節 カットわかめ
23	月	牛乳 ポーロ	ごはん 豚のしょうが焼き ほうれん草のり和え もやしとにんじんの みそ汁 フルーツ	麦茶 抹茶ミルクくずもち	精白米 豚肉 たまねぎ ほうれん草 えのき のり にんじん もやし 牛乳 抹茶 片栗粉
24	火	牛乳 ビスケット	具沢山ちゃんぽん パンパンジーサラダ フルーツ	麦茶 ホットサンド	中華めん 牛乳 かまぼこ 豚肉 白菜 にんじん たまねぎ きゅうり もやし ササミ ゴマ 食パン ハム チーズ
25	水	麦茶 クラッカー	 お楽しみ会 		
26	木	麦茶 クッキー	ごはん 擬製豆腐 にんじんしりしり なめこのみそ汁 フルーツ	牛乳 マカロニきな粉	精白米 木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 たまねぎ しいたけ にんじん キャベツ ツナ缶 なめこ ねぎ マカロニ きな粉 砂糖
27	金	牛乳 せんべい	青菜の混ぜ込みごはん フリの煮つけ レンコンのきんぴら 小松菜のみそ汁 フルーツ	麦茶 おふのからあげ	精白米 青菜ふりかけ ぶり レンコン にんじん こんにゃく 小松菜 油揚げ くるま麩
28	土	麦茶 チーズ	ツナピラフ きゅうりのナムル わかめと豆腐のスープ フルーツ	牛乳 おやつ	精白米 ツナ缶 たまねぎ コーン きゅうり もやし 木綿豆腐 カットわかめ

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆家族で食事を楽しみましょう☆

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができる良い機会です。大勢で食べる喜びや安心感、料理を一層おいしく感じることもつながります。また、行事食を通して食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてくださいね。

☆今月の旬食材☆

今月は、ブロッコリー、白菜、のり、たら、ぶり、根菜、を献立に取り入れました。

平均エネルギー摂取量 477kcal

平均たんぱく質摂取量 20.2g

(※2歳児の1日に必要な栄養素量の50%を、給食と2回のおやつで提供しています。)

やきびんとは・・・

19日のおやつにて提供予定のやきびんは、埼玉県の郷土料理のひとつです。ごはんを薄力粉をもったりと練り、そこに桜えびとニラを混ぜ込み醤油をたらしてこんがり焼きます。最後に青のりを散らして完成です。残りごはんでもおいしく出来るので、ぜひ試してみてください♪