



給食こんだて



～今月のねらい～
 寒さに負けない体を作る
 食べることに自信を持つ
 (自分の量を知る)
 友だちや保育者と楽しい食事をする



～旬の食材～

- 鱈 のり にんじん 春菊
- ブロッコリー 白菜 れんこん
- かぶ だいこん みかん



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
AM						
昼食			1 牛乳 ごぼうせんべい 播磨のめぐみ揚げ ブロッコリーの塩昆布和え 野菜のスープ ご飯	2 牛乳 くだもの 芋煮 スパゲティサラダ ご飯	3 牛乳 カリポテ 冬野菜の豆乳チャウダー ひじきの煮物 ご飯	4 牛乳 小魚せんべい 塩焼きそば くだもの
PM			牛乳 ★蒸しパン	牛乳 せんべい	牛乳 芋けんぴ	牛乳 くだものゼリー
AM	6 牛乳 ひじきスティック	7 牛乳 くだものゼリー	8 牛乳 野菜せんべい	9 牛乳 くだもの	10 牛乳 海藻せんべい	11 牛乳 野菜スティック
昼食	ししゃものパン粉焼き(4・5歳児) 鮭のパン粉焼き(0～3歳児) ご飯 れんこんのきんぴら すまし汁	煮魚 さつまいものごまがらめ 豚汁 ご飯	チキンカツ ブロッコリーのおかか和え かぶのスープ ご飯	ハヤシチュー ハムとキャベツの炒め物 ご飯	麻婆豆腐 春雨サラダ ご飯	鶏肉の煮込みうどん くだもの
PM	牛乳 菓子パン	スキムミルク パナナ	カルピス 焼き菓子	牛乳 ★フォカッチャ	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 ビスケット
AM	13 牛乳 荒挽きえびせん	14 牛乳 くだもの	15 牛乳 小魚せんべい	16 牛乳 くだもの	17 牛乳 ひじきスティック	18 牛乳 加ゆめハース
昼食	油淋鶏(ユーリンチー) ほうれん草の中華和え もずくの中華スープ ご飯	鮭の塩焼き 卵の花の炒り煮 ご飯 鶏肉とさつまいものみそ汁	さわらのゆずあんかけ ほうれん草の白和え けんちん汁 ご飯	芋煮 スパゲティサラダ ご飯	ポークカレーライス 切り干し大根の煮物	塩焼きそば くだもの
PM	牛乳 ★クッキー	牛乳 ★きな粉パン	スキムミルク ビスケット	牛乳 メロンパン	牛乳 牛乳かりんとう	牛乳 ビスケット
AM	20 牛乳 紫芋チップ	21 牛乳 くだものゼリー	22 牛乳 ミルクスティック	23 ヨーグルト	24 牛乳 せんべい	25 牛乳 きな粉ウエハース
昼食	ボルシチ ごぼうサラダ ご飯	はまちの幽庵焼き ブロッコリーの塩昆布和え かぼちゃ入りかす汁	麻婆豆腐 春雨サラダ ご飯	冬野菜の豆乳チャウダー ひじきの煮物 ご飯	もみの木ハンバーグ ご飯 ブロッコリーのツナマヨ和え コーンスープ	鶏肉の煮込みうどん くだもの
PM	牛乳 せんべい	スキムミルク 菓子パン	牛乳 パナナ	牛乳 ★クリスマスケーキ	牛乳 プリン	牛乳 クッキー
AM	27 牛乳 ミレービスケット	28 牛乳 加ゆめハース				
昼食	ポークカレーライス 切干大根のシャキシャキサラダ	ハヤシチュー ハムとキャベツの炒め物 ご飯				
PM	ヨーグルト	牛乳 せんべい				

★…手作りおやつ