



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～

- 鯖 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 (本園)
AM						
昼食				1 牛乳 くだもの 冬野菜の豆乳チャウダー ひじきの煮物 ご飯	2 牛乳 英字ビスケット チキンカレーライス 切干大根のシャキシャキサラダ	3 牛乳 カル鉄スティック 塩焼きそば くだもの
PM				牛乳 胚芽ビスケット	スキムミルク★ふわふわきな粉	牛乳 ビスケット
AM	5 牛乳 紫芋チップ	6 牛乳 くだものゼリー	7 牛乳 ごぼうせんべい	8 牛乳 くだもの	9 牛乳 海藻せんべい	10 牛乳 せんべい
昼食	照り焼きチキン きゅうりこんぶ みそ汁 ご飯	さけの塩焼き 卵の花炒り煮 さつま汁 ご飯	芋煮 マカロニサラダ ご飯	ポークビーンズ 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 せんべい	牛乳 菓子パン	牛乳 ハナナ	牛乳 カリポテ	スキムミルク★粉糖のクッキー	牛乳 くだものゼリー
AM	12 牛乳 牛乳かりんとう	13 牛乳 くだもの	14 牛乳 野菜スティック	15 ヨーグルト	16 牛乳 小魚せんべい	17 牛乳 加ゆめアイス
昼食	油淋鶏(ユーリンチー) ほうれん草の中華和え ワンタンスープ ご飯	煮魚 豚肉とパプリカのしぐれ煮 もずくのみそ汁 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	ボルシチ ごぼうサラダ ご飯	冬野菜の豆乳チャウダー ひじきの煮物 ご飯	塩焼きそば くだもの
PM	牛乳 ひじきスティック	牛乳 ビスケット	カルピス 焼き菓子	牛乳 メロンパン	牛乳 ★フォカッチャ	牛乳 せんべい
AM	19 牛乳 カリポテ	20 牛乳 くだものゼリー	21 牛乳 ねじりん棒	22 くだもの	23 牛乳 野菜せんべい	24 牛乳 きな粉ウエハース
昼食	さわらのゆずあんかけ ほうれん草のごま和え かぼちゃ入り豚汁 ご飯	ぶりの幽庵焼き ブロッコリーの塩昆布和え けんちん汁	さけのパン粉焼き れんこんのきんぴら すまし汁 ご飯	チキンカレーライス 切干大根のシャキシャキサラダ	もみの木型ハンバーグ ご飯 マカロニサラダ 豆乳のコーンスープ	鶏肉の煮込みうどん くだもの
PM	牛乳 ハナナ	牛乳 きな粉せん	牛乳 菓子パン	牛乳 サンタさんの三色ゼリー	牛乳 ★クリスマスケーキ	牛乳 クッキー
AM	26 牛乳 ミレービスケット	27 牛乳 ビスケット	28 牛乳 せんべい			
昼食	*自由保育* ポークビーンズ ご飯 ハムとキャベツの炒め物	*自由保育* 麻婆豆腐 春雨サラダ ご飯	*自由保育* ボルシチ ごぼうサラダ ご飯			
PM	ヨーグルト	牛乳 せんべい	牛乳 くだものゼリー			

★…手作りおやつ