

平成27年12月キッズアカデミー保育園給食献立

日	曜日	10時のおやつ	昼食	3時のおやつ
1	火	果物・牛乳	ひじきご飯・魚のムニエル・トマト しらたきのソテー・味噌汁・果物	小豆白玉 牛乳
2	水	野菜・牛乳	ご飯・キャベツとベーコンのつくね・ホットサラダ 切昆布の当座煮・すまし汁・果物	マカロニあられ 牛乳
3	木	パン・牛乳	ご飯・味付けのり・高野豆腐の煮物 酢物・味噌汁・果物	野菜パン 牛乳
4	金	果物・牛乳	お弁当日	さつま芋パイ 牛乳
5	土		そばろ丼・胡瓜と大根の浅漬け・味噌汁・果物	菓子 牛乳
7	月	菓子・牛乳	ご飯・チキンカツ・フロッコリー トマト・金平・味噌汁・果物	黒糖きなこスコーン 牛乳
8	火	果物・牛乳	ご飯・魚のオニオンマヨネーズ焼き・人参のアーモンド炒め レタス・白菜とりんごのサラダ・味噌汁・果物	シリアルクッキー 牛乳
9	水	野菜・牛乳	パン・鶏肉の香味焼き・フロッコリー・トマト ポテトサラダ・白菜とベーコンのスープ・果物	竹輪の磯辺揚げ 牛乳
10	木	パン・牛乳	ご飯・魚の味噌煮・ほうれん草のソテー 春雨の酢物・すまし汁・果物	卵ボーロ 牛乳
11	金	果物・牛乳	餅つき 酢物・豚汁・果物	若菜おにぎり 牛乳
12	土		中華丼・梅胡瓜・味噌汁・果物	菓子 牛乳
14	月	菓子・牛乳	ご飯・さつま揚げ・人参と大根の煮物 ほうれん草の塩こうじ炒め・わかめスープ・果物	ココアちんすこう 牛乳
15	火	果物・牛乳	ご飯・ふりかけ・すき焼き風煮 マカロニサラダ・味噌汁・果物	石垣もち 牛乳
16	水	野菜・牛乳	ご飯・魚の野菜あんかけ・トマト 千ゲン菜の中華和え・大根のスープ・果物	焼きピザ 牛乳
17	木	パン・牛乳	ご飯・鶏肉のマーマレード焼き・コールスローサラダ ミニトマト・ジャーマンポテト・味噌汁・果物	バナナケーキ 牛乳
18	金	果物・牛乳	カレーうどん・野菜サラダ・フルーツヨーグルト	大豆のごつごつ揚げ 牛乳
19	土		チキンライス・スパゲティサラダ・コンソメスープ・果物	菓子 牛乳

※取引業者の都合によりメニューが一部変更することがあります。

21	月	菓子・牛乳	ご飯・鶏肉のごま味噌焼き・セロリの金平・トマト 切干大根の煮物・すまし汁・果物	菓子 牛乳
22	火	果物・牛乳	ご飯・魚のつみれタレ焼き・フロッコリー コロコロサラダ・味噌汁・果物	フレンチトースト 牛乳
24	木	パン・牛乳	クリスマス会	お楽しみ 牛乳
25	金	果物・牛乳	あんかけ焼きそば・はんぺんの大葉焼き・梅胡瓜 トマト・わかめスープ・果物	吉四六おにぎり 牛乳
26	土		ガーリックチャーハン・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物	菓子 牛乳
28	月	果物・牛乳	ご飯・ハヤシライス・ゆで卵・野菜のマリネ・ヨーグルト	菓子 牛乳



今年もあっという間に最後の月となってしまいました。12月はクリスマスやおもちつき大会など、楽しくて、おいしい行事が盛りだくさんです！給食もちよつと特別なメニューでお届けしたいと思います。

冬の食事～温め効果と免疫力を高めるもので感染症を予防！～

寒さに負けないように、**体を温める食材**を多く取り入れましょう。生姜や根菜類・タンパク質を多く含むものが体を温めてくれます。また、ビタミンやミネラルを含む食品を取り入れて**免疫力をアップ**！苺やみかんはビタミンCが豊富に含まれていますし、冬の定番・鍋料理は野菜もタンパク質もたくさん食べれるので、おすすめです。

和食のススメ～「まごわやさしい」を覚えてね！！

- ま** 豆類・豆腐・大豆・納豆。高たんぱく質、ビタミン、食物繊維が豊富
- ご** ゴマ・ゴマ・ナッツ。食物繊維・カルシウム・ミネラルが豊富
- わ** 海藻類・ワカメ・ひじき。カルシウム・食物繊維が豊富
- や** 野菜・葉物野菜・根菜類。ビタミン・ミネラルが豊富
- さ** 魚・魚類・貝類。たんぱく質や鉄分が豊富
- し** きのご類・しいたけ・しめじ・えのき。ビタミンや食物繊維が豊富
- い** いも類・じゃがいも・さつまいも。炭水化物・糖質や食物繊維が豊富

※朝のおやつは、緑黄色野菜や小魚で出来たお菓子で添加物をなるべく使用していないものです。
パン・野菜スティック・果物なども出しています。