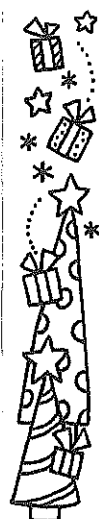


12月給食献立予定表

いわき短期大学附属幼稚園

日	曜	献立名	栄養価		おもな材料
			熱量	たんぱく質	
1	月	ささみのみそ焼き 中華春雨 牛乳	250	12.6	ささみ キャベツ 春雨 にんじん きゅうり コーン缶 みかん缶
②	火	コロッケ カレースープ マカロニサラダ	251	12.4	じゃがいも たまねぎ マカロニ にんじん きゅうり ハム キャベツ ウインナー
3	水	肉だんご 青菜のソテー 果物 牛乳	269	13	豚ひき肉 たまねぎ 卵 キャベツ 小松菜 ベーコン コーン缶 しめじ オレンジ
4	木	魚のムニエル 野菜炒め 牛乳	258	12.7	魚 キャベツ もやし 豚ひき肉 にんじん ニラ 細切りたけのこ たまねぎ きくらげ
5	金	ウインナーソテー ごま和え 豚汁	260	12.7	ウインナー ほうれん草 ごま 豚肉 大根 にんじん たまねぎ 白菜 豆腐
8	月	鶏肉の唐揚げ 三色和え 果物 牛乳	269	12.8	鶏肉 しょうが 卵 キャベツ もやし にんじん きゅうり バナナ
⑨	火	魚の野菜あんかけ さつまいも甘煮 春雨スープ	263	12.9	魚 にんじん たまねぎ にんにくの芽 さつまいも 春雨 にら もやし かにかま
10	水	とんかつ 中華あえ 牛乳	271	13.1	豚肉 卵 キャベツ もやし わかめ きゅうり にんじん コーン缶
11	木	焼肉 ポテトサラダ 果物 牛乳	254	12.6	豚肉 しょうが たまねぎ ピーマン じゃがいも にんじん きゅうり コーン缶 パイナップル
⑫	金	ハムエッグフライ 和風スパゲティ スープ	265	13	ハム 卵 スパゲティ しめじ たまねぎ 舞茸 椎茸 エノキ茸 ベーコン キャベツ 白菜
15	月	煮魚 煮物 果物 牛乳	258	12.9	魚 じゃがいも 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ りんご
16	火	カレー フルーチェ 牛乳	259	12.6	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ
⑬	水	ハムピカタ スパゲティナポリタン 牛乳	269	13.2	ハム 卵 キャベツ スパゲティ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ ピーマン コーン缶
18	木	メンチカツ 切昆布煮 果物 牛乳	255	12.7	豚ひき肉 たまねぎ 卵 キャベツ 切昆布 にんじん 糸こんにゃく さつまあげ バナナ
19	金	焼魚 煮物 みそ汁	256	12.8	魚 じゃがいも 豚肉 にんじん たまねぎ 糸こんにゃく 白菜 小松菜
22	月	クリスマス会メニュー お楽しみに！			



師走を迎えいよいよ1年の締めくくりの時期になりました。

栄養、運動、休養は健康づくりの基本です。バランスのよい食事、寒さに負けず外でおもいきり体を動かす、そして、ぐっすり睡眠、子供の健康づくりに大切なことです。

また、うがい、手洗い、消毒を家族で習慣づけましょう。

※○囲んだ日(2・9・12・17日)は、パン推奨の日になっています。

