



# 給食だより



令和5年12月28日  
黒森保育園

行事	日付	献立	料 名 おやつ ○は午後おやつ			10時おやつ	3時おやつ	F:エネルギー P:タンパク質 F:脂 質 塩:塩 分
			熱と力になるもの	たんぱく質	ビタミンとミネラル			
	4木	白菜のクリームシチュー・ゼリー ふりかけ・野菜ジュース	胚芽米(未)、じゃが芋	牛乳、鶏肉、ベーコン、バター	白菜、ねぎ、人参		ジュース 菓子	E:412 P:12.8 F:15.3塩:1.9
	5金	肉じゃが・みかん ふりかけ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、つきこん、砂糖、油	牛乳、豚肉、昆布	みかん、玉ねぎ、人参、グリーンピース、干しいたけ		麦茶 菓子	E:280 P:14.2 F:10.1塩:1.3
	6土	麻婆豆腐・ゼリー・牛乳	胚芽米(未)、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	ねぎ、人参、にんにく、しょうが、干しいたけ		麦茶 菓子	E:364 P:18.6 F:20.3塩:2.2
	9火	五目卵蒸し・バナナ すき昆布の含め煮・みそ汁	胚芽米(未)、しらたき、砂糖、油、○ホットケーキミックス	卵、豆腐、鶏肉、さつま揚げ、みそ、煮干、昆布、○卵、○バター、	○みかん、バナナ、大根、なめこ、人参、しいたけ、ねぎ	みかん	牛乳 マドレーヌ	E:384 P:18.6 F:20.3塩:2.2
	10水	照焼きチキン・みかん 大根サラダ・みそ汁	胚芽米(未)、マヨネーズ、油、○さつま芋、○片栗粉、○砂糖、○油	鶏肉、厚揚げ、ハム、みそ、煮干、○牛乳	みかん、大根、小松菜、きゅうり、人参、しょうが	麦茶 菓子	牛乳 いもいも ドーナツ	E:403 P:19.2 F:19.9塩:2.1
	11木	タラのカレー醤油焼き・りんご スパゲティサラダ・すまし汁	胚芽米(未)、スパゲティ、マヨネーズ、薄力粉、油、○パン、○砂糖	たら、豆腐、煮干、昆布、○青きなご、○牛乳	○みかん、りんご、キャベツ、人参、小松菜、えのき、きゅうり	みかん	牛乳 揚げパン	E:410 P:20.4 F:17.4塩:1.7
お楽しみ献立 (光希先生)	12金★	ミートドリア・ぶどうゼリー コンソメスープ	胚芽米(未)、油	豚肉、チーズ	○野菜ジュース、玉ねぎ、キャベツ、マッシュルーム、人参、トマト、しめじ、コーン、にんにく	野菜ジュース	アイス	E:503 P:17.7 F:17.3塩:2.6
	13土	ハッシュドポーク・バナナ 牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋	牛乳、豚肉、生クリーム、バター	バナナ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース		麦茶 菓子	E:395 P:15.4 F:19.4塩:2.0
	15月	さばの味噌焼き・みかん 大豆とひじきの炒め煮・うどん汁	胚芽米(未)、干うどん、しらたき、油、砂糖	さば、大豆、薄揚げ、ひじき、煮干、みそ、○牛乳	○りんご、みかん、ほうれん草、ねぎ、人参、いんげん、しいたけ	りんご	牛乳 菓子	E:352 P:18.9 F:14.8塩:3.1
	16火	豚肉の香味焼き・バナナ フレンチサラダ・春雨スープ	○砂糖、胚芽米(未)、春雨、油	豚肉、わかめ、○牛乳	○かぼちゃ、バナナ、キャベツ、コーン、ねぎ、きゅうり、しいたけ、しょうが、にんにく	麦茶 かぼちゃの甘煮	牛乳 菓子	E:318 P:14.4 F:16.2塩:1.0
	17水	ぶりの照り焼き・みかん ごま和え・鶏つみれ汁	胚芽米(未)、ごま、砂糖、薄力粉、○砂糖、○油	ぶり、鶏肉、煮干、○豆乳、○牛乳	○りんご、みかん、もやし、ほうれん草、白菜、大根、ごぼう、人参、ねぎ、○バナナ	りんご	牛乳 バナナケーキ	E:389 P:20.3 F:17.6塩:2.0
カミカミデー	18木◎	鶏肉のから揚げ・ぼんかん 白菜のおかか和え・みそ汁	胚芽米(未)、油、片栗粉、○食パン、○マヨネーズ	鶏肉、みそ、煮干、かつお節、○ツナ	○バナナ、ぼんかん、白菜、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、しょうが、○たまご、○コーン	バナナ	牛乳 ツナトースト	E:390 P:21.1 F:16.8塩:2.3
	19金	鶏肉のチーズピカタ・りんご ポトフ	胚芽米(未)、じゃが芋、薄力粉、油	鶏肉、ウインナー、卵、チーズ、○ホイップ	りんご、キャベツ、人参、玉ねぎ、プロッコリ、○桃缶、○みかん缶	麦茶 菓子	プリン アラモード	E:343 P:17.3 F:16.5塩:1.4
	20土	五目あんかけ丼・バナナ 牛乳	胚芽米(未)、片栗粉	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、しいたけ		麦茶 菓子	E:253 P:12.7 F:9.4塩:1.1
	22月	さつまいもカレー・みかん 浅漬け・牛乳	胚芽米(未)、さつま芋、油、片栗粉、○ホットケーキミックス、○ごま油	牛乳、鶏肉、バター、○牛乳	○バナナ、みかん、白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース、きゅうり	バナナ	牛乳 肉まん	E:500 P:20.8 F:21.3塩:2.0
	23火	おでん・みかん 生姜醤油和え・のり佃煮	胚芽米(未)、じゃが芋、油、片栗粉、砂糖、○砂糖、	豚肉、豆腐、卵、みそ、煮干、○牛乳	○りんご、人参、玉ねぎ、もやし、コーン、ねぎ、しいたけ、切干大根、ピーマン、しょうが	りんご	牛乳 ココアパイ	E:484 P:19.7 F:24.3塩:2.2
	24水	豚肉の生姜炒め・みかん コーンチーズポテト・みそ汁	胚芽米(未)、じゃが芋、油、砂糖	豚肉、みそ、薄揚げ、煮干、チーズ、○牛乳	○バナナ、みかん、チンゲン菜、玉ねぎ、コーン、人参、しめじ、しょうが	バナナ	牛乳 菓子	E:355 P:17.8 F:15.8塩:1.7
	25木	親子煮・りんご おひたし・みそ汁	○砂糖、○さつま芋、胚芽米(未)、砂糖	卵、豆腐、鶏肉、かまぼこ、みそ、煮干し、昆布	りんご、玉ねぎ、大根、もやし、ほうれん草、人参、ねぎ、しいたけ、グリーンピース	麦茶 ふかし芋	ヨーグルト	E:212 P:16.5 F:5.0塩:2.2
誕生会	26金★	ラッキーセット・みかん 野菜スープ	バーガーパン、フライドポテト、パン粉、油、マヨネーズ	豚肉、ハム、卵、牛乳	○野菜ジュース、みかん、玉ねぎ、プロッコリ、人参、キャベツ、ブチトマト、コーン、パセリ	りんごジュース	麦茶 ケーキ	E:536 P:21.7 F:21.8塩:3.3
	27土	プルコギ丼・バナナ 牛乳	胚芽米(未)、春雨、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉	玉ねぎ、バナナ、もやし、人参、ピーマン、にんにく		麦茶 菓子	E:295 P:13.8 F:12.2塩:0.7
	29月	タラフライ・りんご キャベツサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、薄力粉、パン粉、油、焼麩、○胚芽米、○油	たら、みそ、煮干	○みかん、りんご、キャベツ、ほうれん草、コーン、人参、きゅうり	みかん	麦茶 おにぎり	E:409 P:18.1 F:13.9塩:1.8
	30火	すき焼き風煮・バナナ チーズ納豆・みそ汁	胚芽米(未)、しらたき、砂糖、油、○パン、○砂糖	豚肉、豆腐、納豆、みそ、煮干、○卵、チーズ、わかめ、○バター、	白菜、バナナ、玉ねぎ、ねぎ、人参、えのき	麦茶 菓子	牛乳 フレンチ トースト	E:476 P:23.2 F:22.8塩:2.7
	31水	グラタン・ゼリー・ふりかけ 大根サラダ・コンソメスープ	胚芽米(未)、マカロニ、油、○ホットケーキミックス、○さつま芋、○砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、バター、チーズ、○卵、○バター、○牛乳	○バナナ、キャベツ、大根、玉ねぎ、コーン、きゅうり、人参、しいたけ	バナナ	牛乳 さつまいも マフィン	E:539 P:17.5 F:25.2塩:2.1

## ★お正月を食育の時間に★

食材の買い物に出掛けたり、食卓をみんなで囲んだりするお正月は、子どもが食に触れる絶好の機会です。この時季にしかお店に並ばない食材を選んだり、配膳をしたりと、お手伝いの機会にもなります。お子さんと一緒にお正月の食卓を彩ってみてはいかがでしょうか。



## おしらせ

- ・うさぎ組さんは、9日から空のお弁当箱、おしぼり、お箸をおべんとう袋に入れて持って来てください。
- ・★は完全給食の日です。お箸とおしぼりは必要です。◎はカミカミデーです。※は手作りおやつです。
- ・発注の都合で、献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。

## お楽しみ献立

12月のお楽しみ献立は、香織先生考案の「クリスマスお子様ランチ」でした☆チキンライス、からあげ、ポテトサラダ、コンソメスープ、デザートゼリーとぜ〜んぶ子ども達の大好きな献立でした。おぼんの上の飾りもクリスマス気分を盛り上げてくれ、楽しい給食になりました。1月は光希先生が考えてくれた献立ですよ〜!

