



献立表



令和3年度12月

福)五和会 大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	水	ふかしもち お茶		米飯 魚のインディアン揚げ もやしとちくわの中華サラダ 豆腐のみそ汁 りんご	栗ようかん お茶
2	木	ビスケット お茶		米飯 白はんぺんのチーズサンドフライ いんげんとわかめの和え物 キャベツの野菜スープ ミニゼリー	ほうれん草蒸しパン 自家製飲むヨーグルト
3	金	スティック人参 お茶		鮭の混ぜご飯 豆腐とコーンのチキンナゲット 味覚サラダ 大根のみそ汁 チーズ	ちんすこう スキムミルク抹茶
4	土			土曜給食(希望保育)	菓子
6	月	乳酸菌飲料		けんちんうどん ハニースパイシーチキン 豆菜サラダ りんご	スモアケーキ お茶
7	火	ビスケット 牛乳		米飯 ウィンナーとチーズの包み揚げ カニカマ入りドレッシングサラダ カレースープ オレンジ	お菓子屋さん
8	水	ふかしもち お茶		米飯 魚のみそ照り焼き おいなりさんサラダ そうめん汁 バナナ	肉まん お茶
9	木	スティック人参 お茶		カラフル洋風寿司 ちくわのごま揚げ キャベツのしらす和え すまし汁 ちょこっとブッチャプリン	自家製フルーツヨーグルト
10	金	せんべい お茶		米飯 厚揚げチャンプルー ポテトサラダ 五色スープ 菊花みかん	チーズドック 牛乳
11	土			土曜給食(希望保育)	菓子
13	月	ふかしもち お茶		米飯 煮込みハンバーグ ごぼうのサラダ 春雨スープ 菊花みかん	カントリークッキー ミルクティー
14	火	乳酸菌飲料		カレーピラフ コーンフレークチキン 枝豆 ポトフ バナナ	12月お誕生日ケーキ 菓子
15	水	スティック人参 お茶		米飯 じゃこの天ぷら いんげんのおかかあえ 肉みそおでん オレンジ	マドレーヌ 牛乳
16	木	ビスケット お茶	出前クッキング たんぼぼ・もも	おたのしみ弁当	いちごババロア
17	金	せんべい お茶		米飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き 栄養さんびら ブロッコリー わかめスープ 甘夏ゼリー	大学芋 お茶
18	土			土曜給食(希望保育)	菓子
20	月	ビスケット お茶		米飯 ココト蒸し コールスローサラダ 切り干し大根のみそ汁 オレンジ	プリン
21	火	スティック人参 お茶		米飯 スナックレバー 大根とリンゴのサラダ 豆腐の野菜スープ バナナ	ミニメロンパン ココア
22	水	せんべい 牛乳	出前クッキング うめ	米飯 味付け鶏のから揚げくん キャベツのゆかりあえ いわしのつみれ団子汁 菊花みかん<冬至>ご当地おすめメニュー 愛媛県>	自家製マッシュマロヨーグルト
23	木	ミレーフライ お茶		園外保育	パン屋さん
24	金	乳酸菌飲料		クリスマスランチ	クリスマスプリン
25	土			土曜給食(希望保育)	菓子
27	月	せんべい お茶		炊き込みごはん さつまいもの天ぷら いんげんのごま和え 年越し汁 チーズ	菓子
28	火	ビスケット お茶		ハヤシライス ココロサラダ ミニゼリー	菓子

	1人あたり kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	546	20	17.3	192	2.5	404	0.29	0.48	45	4.9	1.9
目標量	574	23	15.9	259	2.5	214	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	95	87	109	74	100	189	94	133	205	136	119
3才未満児	477	16.6	14.2	188	2.1	381	0.25	0.45	43	5	1.6
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	103	90	110	88	91	202	100	161	215	152	107

*都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

●12月29日、1月4日は弁当持参をお願いします。

出前クッキング

定番のホットケーキの他に、子どもたちが喜ぶ新しい出前クッキングは無いかと考え、8・9月にジュース、10・11月にクレープのお店を開きました。みんなの反応はどうか？とちょっとドキドキしながら準備しましたが、大盛況!!最初は戸惑っていた子も大喜び!たくさんおかわりして、完売でした。



おたのしみ弁当 16日(木)

毎月おたのしみ弁当の日があります。給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に自分で詰めるので、ふじ・つばき・さくら・うめ組は忘れないよう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。お弁当箱に詰めると色々な所に行って食べる楽しさがあります。(もも・たんぼぼはいりません)