

予定献立表

[illegible]

発行日:令和2年12月

作成者: 守口



給食だよ



母 12 月は風邪のはやる季節ですね。手洗い・うがいで
予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。
普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりを
して、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう！！

毎月19日は、食育の日で日本各地の郷土料理を提供いたします。(今月は21日に提供)

今日は、“九州地方”です。長崎ちゃんぽんは、明治時代に中華料理店の店主が長崎県にいる中国人に安く栄養価の高い食事を提供するために考案したのが発祥とされています。人参の炒め煮は、長崎県大村市の郷土料理で、その地域では黒田五寸人参という甘味の強い人参の栽培がさかんです。とりめしは、長崎県諫早市のお正月やお盆、地域の寄り合い等で欠かせない料理とされており、園ではおやつにおにぎりとして提供します。

 23 日は、園でクリスマス会が行われます。そこで給食もいつもより特別感のある給食・おやつを提供しようと思っています。楽しみにしてください！



献立平均给与栄養量

エネルギー 未満児 460kcal・以上児 514kcal

たんぱく質 未満児 18.4g・以上児 20.8g

脂質 未滿児 15.8g・以上児 15.9g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。



予定献立表(完了)

月

火

水

木

金

土

午前 (未満児のみ)			1	牛乳、サブレ	2	牛乳、せんべい	3	牛乳、ポーロ	4	牛乳、きなこ菓子	5	牛乳、ビスコ
昼食			ロールパン ミートボールシチュー コールスローサラダ バナナ		麦ごはん なすの味噌汁 さわらの塩焼き かぶの酢の物		ごはん ニラたまスープ 鶏のさつぱり煮 小松菜としめじの和え物		ごはん 中華風あったかスープ いわしのハンバーグ 白菜のゆず風味		ごはん わかめスープ キャベツと豚肉のみそ炒め	
午後			お茶、フルーチェ		牛乳 型抜きジャムサンド		牛乳、ビスケット		牛乳、バナナマフィン		牛乳、パイ菓子	
延長			お茶、ミレビスケット		お茶、クラッカー		お茶、せんべい		お茶、ハッピーターン		お茶、あられ	
午前 (未満児のみ)	7	牛乳、ウエハース	8	牛乳、ビスケット	9	牛乳、白い風船	10	牛乳、クラッカー	11	牛乳、 ハッピーターン	12	牛乳、パイ菓子
昼食	チキンカレー ごぼうサラダ みかん		ミートソーススパゲティ セロリのスープ ほうれんそうのソテー		麦ごはん 麴の味噌汁 かれの煮つけ キャベツのゆかり和え		ごはん かぼちゃポタージュ バーベキューチキン ほうれん草の胡麻和え		ごはん 白菜のすまし汁 豆腐のふんわり揚げ 炒り卵のサラダ		ベーコンピラフ ポークビーンズ バナナ	
午後	牛乳、ぶどうゼリー		牛乳 フライドポテト		ジョア、いりこ、せんべい		牛乳、餃子ピザ		牛乳、レーズンクッキー		牛乳、ハッピータン	
延長	お茶、スナック菓子		お茶、ミレビスケット		お茶、クラッカー		お茶、せんべい		お茶、ハッピーターン		お茶、あられ	
午前 (未満児のみ)	14	牛乳、クッキー	15	牛乳、サブレ	16	牛乳、せんべい	17	牛乳、ポーロ	18	ピーチジュース きなこ菓子	19	牛乳、ビスコ
昼食	ごはん かぶの味噌汁 豚肉の柳川風 キャベツの酢の物		食パン きのこスープ 鮭のグラタン ブロッコリーのツナ和え		豚丼 チンゲン菜スープ ひじきと大豆の煮物		ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉のマーマレード焼き さつまいもサラダ		★お誕生日給食★ ゆかりごはん 小松菜のスープ メンチカツ キャベツとトマトのサラダ		ごはん 大根の味噌汁 肉じゃが	
午後	牛乳、パイ菓子		お茶、ひじきおにぎり		牛乳、きな粉トースト		牛乳、サンドクラッカー		牛乳、シュークリーム		牛乳、せんべい	
延長	お茶、スナック菓子		お茶、ミレビスケット		お茶、クラッカー		お茶、せんべい		お茶、ハッピーターン		お茶、あられ	
午前 (未満児のみ)	21	牛乳、ウエハース	22	牛乳、ビスケット	23	牛乳、白い風船	24	牛乳、クラッカー	25	牛乳、 ハッピーターン	26	牛乳、パイ菓子
昼食	★食育の日★ 長崎ちゃんぽん 人参の炒め煮 みかん		ごはん トマトスープ 鶏肉のピカタ ツナサラダ		★クリスマス給食★ ケチャップライス ミルクスープ ローストチキン (付)ブロッコリー、人参		★冬至給食★ 麦ごはん けんちん汁 あじの塩焼き かぼちゃの煮物		ごはん レタスの味噌汁 チンジャオロース いちご		麻婆茄子丼 白菜のスープ りんご	
午後	お茶、とりめしおにぎり		牛乳、黒糖蒸しパン		お茶、クリスマスパフェ		牛乳、柚子ゼリー		ヤクルト いりこ、クッキー		牛乳、サブレ	
延長	お茶、スナック菓子		お茶、ミレビスケット		お茶、クラッカー		お茶、せんべい		お茶、ハッピーターン		お茶、あられ	
午前 (未満児のみ)	28	牛乳、クッキー	29		30		31					
昼食	ごはん かぶのすまし汁 豚肉のしょうが焼き 磯香和え		年末休み		年末休み		年末休み					
午後	牛乳、せんべい											
延長	お茶、スナック菓子											



発行日: 令和 2 年 12 月

作成者: 守口



給食だより



🎄 12 月は風邪のはやる季節ですね。手洗い・うがいで
予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。
普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりを
して、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう！！
📅 毎月 19 日は、食育の日で日本各地の郷土料理を提供
いたします。(今月は 21 日に提供)

今月は、“九州地方”です。長崎ちゃんぽんは、明治時代に
中華料理店の店主が長崎県にいる中国人に安く栄養価
の高い食事を提供するために考案したのが発祥とさ
れています。人参の炒め煮は、長崎県大村市の郷土
料理で、その地域では黒田五寸人参という甘味の
強い人参の栽培がさかんです。とりめしは、長崎県
諫早市のお正月やお盆、地域の寄り合い等で欠かせ
ない料理とされており、園ではおやつにおにぎり
として提供します。

🎅 23 日は、園でクリスマス会が行われます。そこで給食も
いつもより特別感のある給食・おやつを提供しようと思っ
ています。楽しみにしていてください！



献立平均給与栄養量

エネルギー 未満児 460kcal・以上児 514kcal

たんぱく質 未満児 18.4g・以上児 20.8g

脂質 未満児 15.8g・以上児 15.9g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

2020年度 12月の離乳食献立表 初期

廿日市保育園



日	曜	午前食	食材名
1	火	10倍粥、じゃがいもスープ	米、じゃがいも、にんじん、キャベツ、こんぶだし、片栗粉
2	水	さつまいも粥、かぶのスープ	米、さつまいも、かぶ、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
3	木	さつまいも粥、小松菜のスープ	米、さつまいも、こまつな、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
4	金	10倍粥、だいこんのスープ	米、だいこん、チンゲン菜、はくさい、さつまいも、こんぶだし、片栗粉
5	土	さつまいも粥、キャベツのスープ	米、さつまいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
6	日		
7	月	10倍粥、じゃがいものスープ	米、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉
8	火	10倍粥、野菜スープ	米、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉
9	水	10倍粥、さつまいものスープ	米、さつまいも、にんじん、だいこん、こんぶだし、片栗粉
10	木	10倍粥、かぼちゃスープ	米、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
11	金	さつまいも粥、白菜スープ	米、さつまいも、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こんぶだし、片栗粉
12	土	にんじん粥、野菜スープ	米、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ブロッコリー、こんぶだし、片栗粉
13	日		
14	月	さつまいも粥、かぶのスープ	米、さつまいも、かぶ、たまねぎ、キャベツ、こんぶだし、片栗粉
15	火	10倍粥、野菜スープ	米、ブロッコリー、たまねぎ、さつまいも、にんじん、こんぶだし、片栗粉
16	水	さつまいも粥、青菜スープ	米、さつまいも、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、こんぶだし、片栗粉
17	木	さつまいも粥、チンゲン菜スープ	米、さつまいも、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
18	金	10倍粥、小松菜のスープ	米、たまねぎ、こまつな、さつまいも、キャベツ、こんぶだし、片栗粉
19	土	10倍粥、大根スープ	米、だいこん、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
20	日		米、だいこん、かぼちゃ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
21	月	10倍粥、野菜スープ	米、たまねぎ、キャベツ、さつまいも、にんじん、こんぶだし、片栗粉
22	火	10倍粥、たまねぎスープ	米、たまねぎ、にんじん、さつまいも、キャベツ、こんぶだし、片栗粉
23	水	ブロッコリー粥、じゃがいもスープ	米、ブロッコリー、じゃがいも、ほうれんそう、にんじん、こんぶだし、片栗粉
24	木	10倍粥、だいこんスープ	米、だいこん、かぼちゃ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
25	金	さつまいも粥、にんじんのスープ	米、さつまいも、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉
26	土	10倍粥、白菜のスープ	米、はくさい、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
27	日		
28	月	10倍粥、かぶのスープ	米、かぶ、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、こんぶだし、片栗粉
29	火	年末休み🎊	
30	水	年末休み🎊	
31	木	年末休み🎊	

※園の都合により献立を変更する場合があります。