

令和2年 12月 給食献立表

【今月の目標】・・・たくさん食べて風邪をひかないようにしましょう。

須佐保育園

日 曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
			10時(未満児)	3時(共通)
1 火	パン	皿うどん ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳/煮りんご	牛乳/梅しそおにぎり/果物
2 水	ひじきご飯	魚のフライ トマトのマリネ カレー汁	牛乳/蒸しパン	ヤクルト/お好み焼き/果物
3 木	ご飯	八宝菜 ポテトサラダ わかめスープ	牛乳/チーストースト	牛乳/ぜんざい/果物
4 金	ご飯	鶏の竜田揚げ きゅうりの酢の物 厚揚げの味噌汁	牛乳/焼きいも	牛乳/ココアクッキー/果物
5 土	わかめご飯	南瓜の肉巻き コールスローサラダ 中華スープ	牛乳/黄粉団子	牛乳/ベーコンパン/果物
7 月	麦ご飯	ミートボール 野菜の納豆和え クリームシチュー	牛乳/ホットケーキ	牛乳/チヂミ/果物
8 火	パン	イタリアンスパゲティ 根菜のサラダ 卵スープ	牛乳/ごま蒸しパン	牛乳/いなり寿司/果物
9 水	人参ご飯	魚のムニエル 卵サラダ つみれ汁	牛乳/南瓜グラッセ	ヤクルト/大学芋/果物
10 木	麦ごはん	餃子 野菜の煮物 豆腐の五目スープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/フレンチトースト/果物
11 金	ご飯	タルタル卵の肉巻き 野菜のごま和え なめこの味噌汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/ミックスピザ/果物
12 土	ご飯	竹輪の詰め揚げ 南瓜の天ぷら スパゲティサラダ ほうれん草のスープ	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/あんまん/果物
14 月	ご飯	ささ身のはさみ揚げ 大豆の五目煮 白菜のシチュー	牛乳/トースト	牛乳/さつま芋蒸しパン/果物
15 火	パン	※豆乳グラタン 三色和え オニオンスープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/雑炊/果物
16 水	ご飯	鮭のホイル焼き 南瓜のそぼろ煮 大根の味噌汁	牛乳/じゃがバター	牛乳/コーンパン/果物
17 木	玄米ご飯	カレーコロッケ 大根の梅サラダ のっぺい汁	牛乳/卵焼き	牛乳/クレープ/果物
18 金	ご飯	チーズハンバーグ マカロニサラダ ポテトスープ	牛乳/焼きりんご	牛乳/ソーメン汁/果物
19 土	パン	クリームスパゲティ 海藻サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/中華おこわ/果物
21 月	ご飯	豚肉のピカタ 切り干し大根の煮物 イエローシチュー	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/野菜ポッキー/果物
22 火	わかめご飯	すり身焼き レバーの唐揚げ ビーンズサラダ きつねうどん	牛乳/さつま芋バター	牛乳/ウインナーパン/果物
23 水	ご飯	魚のおろし煮 肉じゃが 豆乳味噌スープ	牛乳/フルーツホットケーキ	牛乳/ごま団子/果物
24 木	ご飯	しゅうまい チンジャオロース 中華スープ	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/クリスマスフィン/果物
25 金	誕生会 	エビピラフ ミートローフ シーチキンサラダ パンネグラタン ポトフ	牛乳/菓子	牛乳/カスタードアップルパイ
26 土	ご飯	鶏肉のホワイトソース 白菜サラダ ごぼうの味噌汁	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/ピザまん/果物
28 月	ご飯	ミルフィーユカツ 春雨の酢の物 コーンクリームシチュー	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/サンドイッチ/果物

※は新メニューです。



旬の野菜を食べて元気に過ごそう！！

今が旬の白菜。白菜は、いろんな料理に使える万能野菜！冬だと鍋に入れることが多いのではないのでしょうか。白菜の大半は水分なので、栄養素はそれほど多く含まれていませんが、含まれている栄養素のバランスがよく、免疫力を高めるにはぴったりの食材です。

- ☆ビタミンCが多く含まれ風邪の予防
- ☆食物繊維が多く含まれ腸内環境を整える
- ☆発がん物質を体外へ排出するミネラルを多く含んでいる



今年もあと1か月になりました。旬の野菜を食べ、元気に過ごしましょう！！