


令和4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	木	ご飯	八宝菜 ポテトサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳/トースト	牛乳/ココアクッキー/果物
2	金	ご飯	すり身焼き 大根の梅サラダ 卵スープ	牛乳/煮りんご	牛乳/フレンチトースト/果物
3	土	パン	南瓜グラタン 三色和え 白菜のスープ	牛乳/黄粉団子	牛乳/梅しそおにぎり/果物
5	月	ご飯	豚肉のピカタ ブロッコリーのごま和え イエローシチュー	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/ぜんざい/果物
6	火	パン	皿うどん ミックスごまめ 野菜スープ	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/お好み焼き/果物
7	水	ご飯	魚のおろし煮 さつまいの天ぷら 野菜の納豆和え きのご味噌汁	牛乳/野菜グラッセ	ヤクルト/バナナマフィン
8	木	ご飯	さつまいの肉巻き マカロニサラダ わかめスープ	牛乳/卵焼き	牛乳/あんまん/果物
9	金	ご飯	納豆入りさつま揚げ きゅうりの酢の物 豆乳味噌スープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/シーフードピザ/果物
10	土	わかめご飯	焼きそば 卵サラダ 豆腐のすまし汁	牛乳/蒸しパン	牛乳/さつまいスティック/果物
12	月	ご飯	えびしゅうまい 和風サラダ クリームシチュー	牛乳/ホットケーキ	牛乳/クレープ/果物
13	火	パン	鶏の照り焼き コールスローサラダ ちゃんぽん	牛乳/アーモンドいりご	牛乳/かしわおにぎり/果物
14	水	ご飯	※魚のカレーマヨ焼き 春雨サラダ 中華スープ	牛乳/煮りんご	ヤクルト/いきなり団子/果物
15	木	ご飯	白菜の重ね蒸し スパゲティサラダ なめこの味噌汁	牛乳/レーズン蒸しパン	牛乳/ポテトチップス/果物
16	金	ご飯	コロッケ ひじきの煮物 チンゲン菜のスープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/コーンパン/果物
17	土	ご飯	チンジャオロース 五目卵焼き コーンスープ	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/ピザまん/果物
19	月	ご飯	餃子 切り干し大根の煮物 白菜シチュー	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/クリーム蒸しパン/果物
20	火	パン	海鮮スパゲティ 根菜のサラダ オニオンスープ	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/雑炊/果物
21	水	ひじきご飯	魚の塩麴焼き 南瓜のそぼろ煮 豚汁	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/ごま団子/果物
22	木	ご飯	すき焼き トマトの卵とじ ほうとう汁風	牛乳/チーズトースト	牛乳/クリスマスケーキ/果物
23	金	誕生会 	エビピラフ 鶏の唐揚げ 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
24	土	ご飯	麻婆豆腐 南瓜サラダ 大根のスープ	牛乳/ふかし芋	牛乳/黄粉団子/果物
26	月	ご飯	メンチカツ 五目きんぴら コーンクリームシチュー	牛乳/蒸しパン	牛乳/チヂミ/果物
27	火	人参ご飯	鶏のごま焼き 白菜サラダ きつねうどん	牛乳/じゃがバター	牛乳/卵サンド/果物
28	水	ご飯	魚のフライ ミモザサラダ ミネストローネ	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/梅が枝餅/果物

※は新メニューです。



風邪予防をし、元気に過ごしたいですね。

12月に入り一気に寒くなりましたね。  
これから風邪やインフルエンザにかかりやすくなる時期になります。  
冬野菜と言えば大根、白菜、ネギ、ほうれん草など、どの野菜にも必要な栄養素がたくさん含まれています。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど嬉しい作用がたくさんあります。  
冬の野菜をたくさん食べ、12月も元気に過ごしたいですね。

