

給食予定献立表

社会福祉法人
春日保育園

平成 26 年 12 月分


日	曜	副食	3時	3歳未満児追加食			備考
				9時	副食	3時	
1日	月	ごはん とりにくのオレンジに いんげんソテー ポテトサラダ ちゅうかスープ	ヨーグルトの きなこかけ くだもの	牛乳 せんべい	ブロッコリーのカレー炒め くだもの	ヨーグルトの きなこかけ くだもの	
2日	火	むぎごはん すりみのごもくあげ スティックやさい きりぼしだいこんにつけ	ぎゅうにゅう ピザトースト	牛乳 ビスケット	味噌汁 肉団子煮 さつま芋のレモン煮	ピザトースト 牛乳	
3日	水	バターロールパン はんぺんグラタン ポテトチップスサラダ かぶとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ごへいもち	牛乳 パイ	がんと煮 果物	ごへいもち 牛乳	
4日	木	のりごはん ぶたにくのうめみそやき レタス いりどうふ	のむヨーグルト こんさいチップ	牛乳 ゼリー	味噌汁 ごま和え 果物	こんさいチップ のむヨーグルト	
5日	金	ごはん さかなのムニエルとタルタルソースかけ のりあえ クリームスープ	ミルクココア あまなっとう かるかん	牛乳 クッキー	人参グラッセ 豆腐のそぼろあんかけ	あまなっとう かるかん 牛乳	
6日	土	なかよし広場の会					
8日	月	わかめごはん とうふのごもくあんかけ スパゲティサラダ ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう あずきがゆ くだもの	牛乳 せんべい	ほうれん草ソテー 棒チーズ	あずきがゆ くだもの 牛乳	
9日	火	ハヤシライス ゆでたまご かぼちゃサラダ	ミルクココア ふラスク	牛乳 果物	コンソメスープ 即席漬け 果物	ふラスク 牛乳	
10日	水	バターロールパン ほうれんそうのわふうパスタ だいこんサラダ くだもの クラムチャウダー	ぎゅうにゅう にしよおにぎり	牛乳 パイ	だし巻き卵 ブロッコリーソテー	にしよおにぎり 牛乳	
11日	木	ドリア フレンチポテトサラダ コンソメスープ プリン	りんごジュース たんじょうケーキ	牛乳 クッキー	わかめ煮 果物	たんじょうケーキ りんごジュース	
12日	金	なっとうごはん さかなのねぎみそやき かりかりきゅうり しらたききんぴら	ぎゅうにゅう カレーにくまん	牛乳 せんべい	清汁 粉ふき芋 果物	カレーにくまん 牛乳	
13日	土	ちゃんぽん わかめおにぎり にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう まるぼうろ	牛乳 ウエハース			
15日	月	ごはん マーボーどうふ すのもの あげぎょうざ	ヨーグルトの オレンジソースかけ くだもの	牛乳 せんべい	中華スープ さつま芋とレーズンの甘煮	ヨーグルトの オレンジソースかけ くだもの	
16日	火	むぎごはん さかなのマヨネーズやき ピーナッツあえ ひじきのいために みそする	ぎゅうにゅう ラスクパン	牛乳 ビスケット	里芋の含め煮 果物	ラスクパン 牛乳	
17日	水	バターロールパン じゃがいものドライカレーやき シーチキンサラダ くだもの パンプキンスープ	ぎゅうにゅう さんさいおこわ	フルーチェ	大根金平 煮豆	さんさいおこわ 牛乳	
18日	木	なっとうごはん さかなのしおやき ほうれんそうソテー ごぼうとコーンのサラダ みそする	ぎゅうにゅう ドーナツ	牛乳 ゼリー	果物	ドーナツ 牛乳	
19日	金	ごはん はっぼうさい さつまいもサラダ くだもの	ミルクココア れんこんチップス	牛乳 クッキー	味噌汁 いんげんソテー しゅうまい	れんこんチップス 牛乳	
20日	土	餅つき					
22日	月	カレーライス ごまあえ ゆでたまご	フルーツヨーグル	牛乳 せんべい	味噌汁 魚の煮付 果物	フルーツヨーグルト	
24日	水	バターロールパン シチュー さかなのフライ せんきゃべツのバインソースかけ くだもの	のむヨーグルト わかめおにぎり	牛乳 パイ	きりぼしだいこんにつけ ブロッコリーサラダ	わかめおにぎり のむヨーグルト	
25日	木	エビピラフ ローストチキン ゆでやさい ゆきだるまポテト	ぎゅうにゅう クリスマスケーキ	牛乳 ゼリー	卵スープ 人参グラッセ	クリスマスケーキ 牛乳	
26日	金	のりごはん さかなのチーズやき おかかあえ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう いりこ くだもの	牛乳 せんべい	味噌汁 焼ウインナー スティック野菜	いりこ くだもの 牛乳	
27日	土	としこしうどん わかめおにぎり にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう まるぼうろ	牛乳 ウエハース			

給食だより


師走の声を聞き、ますます寒くなりました。今年も残すところあと一カ月です。12月はクリスマス行事や年末年始のお休みも控えており、子どもたちはとても楽しみにしています。寒さに負けず、しっかり食べて元気に今年を締めくくりましょう。

子どもにとってのおやつとは・・・
子どもは消化吸収が未熟なため、3回の食事では十分な栄養が摂取できません。その為、おやつを摂ることによって、足りない栄養や水分を補っていきます。


おやつに向いているもの！
ビタミン、カルシウム、鉄分、食物繊維
の不足しがちな栄養を摂り入れましょう。



甘いおやつは控えましょう！
糖質や脂質を多く含む為、虫歯や肥満に
つながります。



市販のお菓子は・・・
市販のお菓子は糖質や脂質をたくさん含
んでいます。また、添加物や塩分も高く、
子どもの体に負担をかけます



食べる時間は？
食事と食事の間は3時間前後が良いと言われています。また、夜遅く食べるのも×です。食べる事により、胃腸が働きなかなか眠れなくなります。すると、朝も起きづらく朝食が食べられなくなります。