



12月予定献立表



食品群	体内での働き
あか	主に血や肉となり体をつくる
き	エネルギーとなり体を動かす
みどり	体の調子を整える



給食目標:きれいに手をあらおう!

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

	月	火	水	木	金
こんだて	2 牛乳 マーボー肉じゃが たたききゅうり 中華スープ	3 牛乳 焼きそば かきたま汁 豆腐ドーナツ	4 牛乳 ビスキュイパン サラダ クリームスープ	5 牛乳 ご飯 スティック納豆 筑前煮 みそ汁	6 牛乳 キムタクご飯 春巻き チンゲン菜スープ オレンジゼリー
あか	牛乳 豚ひき肉 みそ	牛乳 ぶた肉 豆腐 たまご 花かつお	牛乳 ささみ ベーコン ポイルビーンズ たまご	牛乳 納豆 とり肉 ちくわ 花かつお みそ	牛乳 ぶた肉
き	精白米 じゃがいも 三温糖 ごま油 でん粉 ごま	八重山そば ホットケーキミックス サラダ油 砂糖 サラダ油	パン 小麦粉 砂糖 マーガリン ドレッシング	精白米 砂糖 サラダ油	精白米 はるさめ 小麦粉 ごま油 サラダ油 でん粉
みどり	玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜 ほうれん草 しめじ	玉ねぎ キャベツ にら 小松菜 にんじん もやし	玉ねぎ 人参 キャベツ レタス きゅうり 白菜 ほうれん草 ブロッコリー	大根 人参 ごぼう レンコン 小松菜 インゲン えのき茸 しいたけ	玉ねぎ 人参 白菜 キムチ たくあん キャベツ チンゲン菜 えのき茸 しいたけ くだもの
こんだて	9 牛乳 ご飯 いわし煮 大根炒め きのこみそ汁	10 牛乳 クリームスパゲティー サラダ 千切り野菜スープ	11 牛乳 精白米 コロケ (ソース) 千キャベツ ふわふわスープ	12 牛乳 中華丼 (麦ご飯) 春雨スープ 柿	13 牛乳 汁そば 青菜のごま和え ミルクもち
あか	牛乳 いわし ぶた肉 昆布 花かつお みそ	とり肉 生クリーム ミックスビーンズ	牛乳 豚ひき肉 たまご チーズ	牛乳 ぶた肉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ だし骨 花かつお きな粉
き	精白米 砂糖 サラダ油	スパゲティー じゃが芋 マーガリン ドレッシング オリーブ油	精白米 パン粉 小麦粉 ごま サラダ油	精白米 押し麦 春雨 ごま油 サラダ油	八重山そば サラダ油 三温糖 ごま タピオカ粉
みどり	大根 からし菜 人参 ねぎ えのき茸 しめじ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー インゲン しめじ	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	玉ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜 ほうれん草 しょうが しめじ 柿	小松菜 きゅうり もやし しょうが ねぎ
こんだて	16 牛乳 ロコモコ丼 (南ぬ豚ハンバーグ) ソパ・デ・アホスープ (スペイン料理)	17 牛乳 カレーライス (押し麦) パンナコッタ	18 牛乳 ご飯 おからナゲット 三色きんぴら みそ汁	19 牛乳 ひじきご飯 磯辺揚げ みそ汁 みかん	20 牛乳 もちきびご飯 まぐろカツ さっぱり和え みそけんちん汁
あか	牛乳 豚ひき肉 たまご	牛乳 とり肉 大豆 生クリーム	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 おから チーズ 花かつお みそ	牛乳 とり肉 ひじき 油揚げ わかめ みそ ちくわ 青のり	牛乳 まぐろ 塩昆布 みそ 花かつお
き	精白米 オリーブオイル サラダ油 パン粉 砂糖	精白米 押し麦 じゃがいも サラダ油 砂糖 アガー	精白米 麩 マヨネーズ 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油 ごま	精白米 小麦粉 サラダ油	精白米 もちきび 小麦粉 パン粉 サラダ油 ごま油 ごま
みどり	玉ねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ レタス	玉ねぎ にんじん ブロッコリー にんにく	大根 小松菜 しめじ ごぼう 人参 いんげん にんにく	にんじん 青豆 小松菜 島かぼちゃ みかん	キャベツ にんじん きゅうり 生薬 大根 にんじん ごぼう 白ねぎ
こんだて	23 牛乳 トゥンジジュシー きびなご もずくのみそ汁	24 Xmas バイキング ご飯・コンソメスープ・ケーキ 魚のパシル焼き・チキン・ポテト クリスマスサラダ・ウインナー	25 牛乳 揚げパン 野菜サラダ ホワイトシチュー	<div data-bbox="973 1456 1460 1780" data-label="Complex-Block"> <p>みかん 手軽にビタミンC補給!</p> <p>1個あたり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。</p> </div>	
あか	牛乳 ぶた肉 もずく きびなご 油揚げ 花かつお みそ	牛乳 生クリーム ウインナー 白身魚 とり肉 ベーコン	牛乳 とり肉 ポイルビーンズ きな粉		
き	精白米 タロイモ 小麦粉 片栗粉 サラダ油	精白米 じゃがいも 人参 ドレッシング オリーブオイル サラダ油	コッペパン 砂糖 サラダ油 ドレッシング じゃがいも		
みどり	にんじん しいたけ ねぎ 小松菜 タロイモ	パシル にんにく 白菜 小松菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー パプリカ キャベツ きゅうり		

こんだて

あか

き

みどり

早くもしつかり
手を洗おう!

いただきます

食べる意欲は生きる意欲

食べることは、身体を成長させ、健康を保つ大切な働きがあります。また、心も豊かにしてくれます。子どもは、常に、大人と同じことができるようになりたいという欲求があります。行動に移すことで、意欲のある子どもになります。

毎日、3回の食事は、大人と同じことができる自己表現の機会です。

ぜひ、家族みんなで、食事をする機会を増やし、楽しく団らんしましょう。

冬休み
家の手伝いを
しよう。