

[27年12月]

給食献立表

<3号認定>

(3歳未満児)

貢川幼稚園

日付	曜	献立	立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	火	ポテトサラダサンド・プチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ゼリー	チーズケーキ・麦茶	497	13.0	11.8	87	1.1
2	水	親子丼・ほうれん草のおかか和え・牛乳	ビスケット	ふかし芋・麦茶	566	20.8	20.2	254	1.6
3	木	五目あんかけ焼きそば・きゅうりとわかめの酢の物・かき玉汁	プチお菓子	りんごゼリー・飲むヨーグルト	561	21.3	14.9	222	2.9
4	金	あさりのチャウダー・ブロッコリーサラダ・ロールパン・ヤクルト	プチお菓子	バナナ・カルピス	523	18.4	11.1	134	1.9
5	土	パンケーキ・野菜ジュース			126	3.3	1.7	30	0.3
7	月	ミートグラタン・キャベツサラダ・わかめスープ・プチパン	プリン	焼きおにぎり・麦茶	551	21.0	26.4	159	2.7
8	火	プチハンバーグ・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	プチお菓子	りんごのパリパリ揚げ・ミルクティー	598	15.1	17.0	113	0.5
9	水	ミンチカレー・ツナサラダ・福神漬け・牛乳	ゼリー	チーズ蒸しパン・麦茶	547	19.0	17.0	281	1.5
10	木	和風スパゲティ・さつまいものサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子	手作りクッキー・麦茶	620	18.4	20.3	175	2.2
11	金	白身魚の香草パン粉焼き・キャベツのみそマヨ和え・コンスープ・チーズパン (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット	手作りプリン・麦茶	535	20.9	24.7	159	2.4
12	土	ハムチーズトースト・野菜ジュース			158	5.8	7.2	69	0.8
14	月	栄養すいとん・ほうれん草とカニカマの酢の物・食パン (ピーナツ)・牛乳	ビスケット	おむすびくん・麦茶	597	21.3	20.5	321	2.7
15	火	プチエッグ・プチふんわりメープル・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ゼリー	シュガードーナツ・麦茶	573	12.5	14.0	27	0.3
16	水	チキンカレー・ヨーグルトサラダ・福神漬け・牛乳	プチお菓子	鮭トースト・麦茶	662	19.3	21.5	276	2.5
17	木	肉みそうどん・トマトのサラダ・白菜スープ	ヨーグルト	スノーマンスコーン・牛乳	513	19.7	18.2	313	2.4
18	金	フライドチキン・マカロニサラダ・野菜スープ・チョコチップパン・いちごプリン	プチお菓子	じゃがまるコーン・麦茶	659	24.3	29.0	122	3.1
19	土	バナナパンケーキ・野菜ジュース			135	2.8	1.2	30	0.3
21	月	豚肉のしょうが炒め・コーンスローサラダ・南瓜のみそ汁・にんじんブレッド (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット	バナナのカップケーキ・牛乳	637	22.8	24.9	289	2.2
22	火	ドックパン・プチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ) (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット	こむすびちゃん・麦茶	542	12.7	17.0	48	1.5
24	木	きつねうどん・ソーセージサラダ・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	ヨーグルト	黒ゴマきな粉ラスク・ココア	512	20.9	18.0	478	2.6
25	金	煮込みハンバーグ・春雨サラダ・キャベツのスープ・プレーンパン (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子	いちごの蒸しパン・牛乳	583	28.5	20.6	248	3.3
26	土	卵サンド・ジャムサンド・野菜ジュース			275	7.8	11.1	44	1.0

冬至の話

冬至は、1年で1番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と伝えられています。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。また、ゆず湯には、ゆずの香りで心身ともにリラックスし、血行が促進され、体を温める効果があります。今年の冬至は22日です。幼稚園では、冬至にちなみ21日にかぼちゃのみそ汁を提供します♪

食べ物クイズ

イカの足とタコの足を足すと、
合計何本になる？

こたえ：イカの足10本、タコの足8本で合計18本！