



12月給食献立表



平佐保育園

月	火	水	木	金	土
				1 カレーシチュー グリーンサラダ 果物 	2 鶏団子と春雨スープ ナムル風
				牛乳 ★チョコチップクッキー	ミルク 果物&菓子
4 魚のみぞれかけ かぼちゃの含め煮 みそ汁 	5 おでん風煮 即席漬け 	6 ミートスパゲティ キャベツハムサラダ	7 ハンバーグ コロコロサラダ 野菜スープ 	8 チキンカツ ダイコンサラダ みそ汁 	9 第50回おゆうぎ会
牛乳 ★かるかん	牛乳 ★いももち団子	牛乳 ★スイートポテト	牛乳 ★丸ぼうろ	ミルク 北欧パン	
11 スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ 果物 	12 さつま汁 納豆あえ 	13 魚の変わり西京焼 ひじきサラダ すまし汁	14 ポテトグラタン ちりじゃこサラダ 果物 	15 肉うどん かぶの甘酢あえ 	16 魚のすり身団子汁 ひじきの炒め煮
牛乳 ★ちんすこう	牛乳 ★アメリカンドッグ	ミルク クリームパン	牛乳 ★お好み焼	ミルク ソフール	ミルク チーズ&菓子
18 鶏のつくね焼 野菜のごまマヨネーズあえ 果物	19 鮭のグラタン風 根菜サラダ 果物 	20 豆腐のまさごあげ 春雨の酢の物 果物 	21 クリームシチュー サラダ 	22 誕生会・クリスマス会 クリスマスランチ 	23 太平燕 ミニ春巻
牛乳 ★くるくるパイ	牛乳 ★みたらし団子	牛乳 ★肉まん 	ミルク 焼プリンタルト	牛乳 ケーキ	ミルク 菓子
25 ちゃんぽん たくあん 	26 豚肉と厚揚げのみそ煮 白菜のごまあえ 	27 魚の洋風焼 コールスローサラダ 果物	28 すき焼き風煮 里芋の田楽 		
牛乳 ★大学芋	牛乳 ★フルーツサンド	牛乳 ★チーズ蒸パン	牛乳 ミニエクレア		



野菜の栄養を逃さない工夫



ほとんどの野菜には水に溶けやすい水溶性のビタミンが含まれています。茹でると野菜のビタミンが流れてしまうので蒸すか、汁ごと食べられるような煮ものや汁ものにするとういでしょう。また、ビタミンAやDなどの脂溶性ビタミンは油で炒めると吸収率がよくなります。



旬の食材

白菜



鍋に欠かせない白菜は、霜が降りる時季に甘みが増します。葉が詰まっているほど甘みが蓄えられているので、ずっしりと重く、外側の葉の緑が鮮やかなものを選びましょう。

12月9日(土曜日)第50回おゆうぎ会です。
パンと牛乳があります。



※パン給食の日

12月7日(木曜日)です。
 すみれ組・ゆり組はお箸のみ持たせてください。

※誕生会・クリスマス会

12月22日(金曜日)です。
 20日(水曜日)までにお米約60gを持たせてください。

◎よろしくお願ひします。

