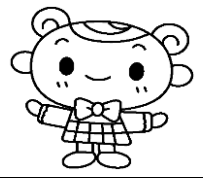


給食予定献立表(未満児)

(令和5年度 12月分)



昼 食			3時のおやつ	栄養価				
				エネルギー	蛋白質	脂質	食物繊維	塩分
1	金	パン、煮込みハンバーグ、ごぼうサラダ、スープ	ヨーグルト りんご、煎餅 (お茶)	385kcal	17.8g	15.8g	4.9g	2.0g
2	土	うどん、果物(生活発表会)	ミルミル お菓子、ジュース	375kcal	8.4g	6.3g	2.5g	1.0g
4	月	ご飯、煮魚、ひじきの甘酢和え、すまし汁	ミルミル ジャムサンド (ミルク)	475kcal	22.3g	10.0g	2.4g	1.6g
5	火	ご飯、炒り豆腐、切干大根の炒り煮、味噌汁	ヨーグルト ポパイ蒸しパン (ミルク)	507kcal	22.7g	14.0g	4.7g	1.6g
6	水	ご飯、けんちん汁、レバー煮、野菜盛り合わせ	ヨーグルト マカロニの安倍川風、みかん (ミルク)	402kcal	22.2g	7.8g	3.6g	1.4g
7	木	ご飯、魚の甘酢煮、りんごと白菜のサラダ、すまし汁	ヨーグルト 焼き芋 (ミルク)	418kcal	17.9g	10.1g	2.2g	0.9g
8	金	ご飯、とんちゃん焼き、ツナサラダ、ラッキー味噌汁	ヨーグルト ミルク粥 (お茶)	634kcal	25.8g	24.5g	2.7g	2.9g
9	土	ピラフ、スープ、みかん	ミルミル 煎餅、ゼリー、ジュース	414kcal	10.4g	8.2g	1.5g	0.6g
11	月	ご飯、ピカタ、和風サラダ、すまし汁、バナナ	ヨーグルト ピザ風蒸しパン (ミルク)	517kcal	22.0g	11.3g	3.2g	1.0g
12	火	ご飯、鶏の照焼き、酢の物、味噌汁	ヨーグルト おにぎり (お茶)	465kcal	16.3g	10.7g	1.7g	0.7g
13	水	おにぎり持参の日 豚汁、たくあん、みかん	ミルミル ウインナーのパイ巻き (ミルク)	360kcal	16.3g	16.1g	4.7g	2.0g
14	木	ご飯、太刀魚揚げ、青菜のコーン和え、すまし汁	ヨーグルト じゃが芋のチーズ焼き (ミルク)	467kcal	20.3g	19.8g	5.7g	1.2g
15	金	ご飯、炒り鶏、南瓜の甘煮、すまし汁、バナナ	ヨーグルト アップルサンド (ミルク)	479kcal	20.1g	10.6g	7.6g	1.8g
16	土	うどん、果物	ミルミル 煎餅、ゼリー、ジュース	375kcal	8.4g	6.3g	2.5g	1.0g
18	月	ご飯、焼き魚、ひじきサラダ、すまし汁	ミルミル ブルーベリーサンド (ミルク)	471kcal	22.0g	10.4g	3.3g	1.3g
19	火	きつねうどん、ブロッコリーとしらすのサラダ、みかん	ヨーグルト スイートポテト (ミルク)	407kcal	17.4g	12.0g	5.2g	1.9g
20	水	ご飯、肉じゃが、切り干し大根のサラダ、味噌汁	ヨーグルト 黒糖蒸しパン (ミルク)	477kcal	18.5g	11.5g	5.5g	1.4g
21	木	ご飯、レバーの揚げ煮、五目大豆、すまし汁	ヨーグルト 桃缶、りんご、バナナ (ミルク)	461kcal	20.5g	13.4g	2.6g	1.5g
22	金	パン、鶏の生姜煮、ポテトサラダ、スープ ウインナー、トマト、みかん	ヨーグルト ケーキ (ミルク)	429kcal	20.6g	15.7g	5.2g	1.7g
23	土	ピラフ、スープ、みかん	ミルミル 煎餅、ゼリー、ジュース	414kcal	10.4g	8.2g	1.5g	0.6g
25	月	ご飯、鶏の生姜煮、五色和え、トマト、すまし汁	ミルミル あんまん (ミルク)	489kcal	20.5g	11.4g	3.0g	1.1g
26	火	ご飯、麻婆豆腐、りんごサラダ、中華スープ	ヨーグルト スイートパンフキン (ミルク)	466kcal	20.0g	15.2g	4.6g	1.3g
27	水	ご飯、お豆のカレー、ツナ和え、バナナ	ヨーグルト スパゲティナポリタン (お茶)	526kcal	21.4g	18.3g	8.0g	1.9g
28	木	ご飯、野菜の旨煮、いわし缶、ソテー	ヨーグルト アップルポテト (ミルク)	486kcal	21.8g	12.9g	4.3g	1.2g

13日(水)はおにぎり持参の日です(つくし組の完了食、すみれ組(後期食含む)以上のクラス)

●ちょっとご紹介●

切り干し大根のサラダ こども一人前

切り干し大根	3g	砂糖	1g
人参	8g	醤油	0.5g
きゅうり	15g	マヨネーズ	3g
ツナ缶	3g	すりごま	0.5g

①切り干し大根を茹でる。粗熱が取れたら軽く絞る。

②人参を切り干し大根と同じ太さに切り茹でる

③きゅうりを人参と同じ太さに切り塩もみする

④ツナ缶の油をきる

⑤合わせ調味料を作り野菜と合わせる