

令和5年12月

おいしい給食 1号

認定こども園
新宝珠幼稚園

月		火	水	木	金
12月給食だより 		今年も残すところあと1ヶ月。寒さも本格的になり朝晩の冷え込みや空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。寒い時期は温かい料理が美味しく感じますね。冬野菜は寒さの中でじっくりゆっくりと育つため甘味が増して栄養価が凝縮されています。野菜によっては加熱しすぎると栄養素が損失したり、風味を損ねてしまうことがあります。冬野菜を煮込む場合は煮汁が飲めるようなスープにするなど、溶けだした栄養素を丸ごと摂取できる料理がおすすめです。 			1 (軽給食) おにぎり弁当 お菓子 牛乳
4 ごはん マーボー豆腐 春雨の中華サラダ 中華スープ ○精白米 ○豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤みそ 濃口 中華料理の素 みりん 砂糖 酒 鶏がら ごま油 片栗粉 ○春雨 きゅうり 人参 砂糖 濃口 ごま油 ○ほうれん草 えのき 中華料理の素	5 卵不使用イエローロール ポトフ マカロニサラダ 牛乳 黄桃 ○卵不使用イエローロール ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゃべつ ブロッコリー ウィニー フイヨン ○マカロニ きゅうり 玉ねぎ 人参 ハム マヨドレ 砂糖	6 ごはん さわらの煮付け きゃべつの甘酢和え すまし汁 みかん ○精白米 ○さわら 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり わかめ 砂糖 酢 淡口 ○薄揚げ 大根 黒潮だし 淡口 みりん	7 お弁当 	8 カレーうどん フレンチサラダ パイナップル ○うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ 薄揚げ 青ねぎ 黒潮だし カレールウ 濃口 淡口 みりん 片栗粉 パイナップルシロップ ○きゃべつ きゅうり トマト 酢 砂糖 塩 こしょう キャノーラ油	
オレンジ寒天 ビスケット 牛乳		おにぎり(塩昆布) お茶	豆腐入りきな粉団子 牛乳	お菓子 牛乳	キャロット蒸しパン 牛乳
11 お弁当 	12 ごはん 八宝菜 竹輪の磯辺焼き わかめスープ りんご ○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし しいたけ 酒 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん 鶏がら 片栗粉 ○竹輪 マヨドレ 青のり ○わかめ 白ごま 鶏がら	13 ふりかけごはん 煮込み風ハンバーグ 小松菜の洋風煮 フライドポテト 洋風スープ ミニゼリー ☆お誕生日会 長崎カステラ☆ ○精白米 のり 人参 かつお節 コーン かぶの葉 白ごま 濃口 砂糖 ○合挽ミソ 豆腐 玉ねぎ 人参 バツ粉 フイヨン トビ・デュレ ケチャップ 砂糖 とんかつソース ○小松菜 人参 フイヨン 砂糖 淡口 みりん ○フライドポテト ○かぶ きゃべつ フイヨン	14 お弁当 	15 ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え みそ汁 ○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリル・ス 酒 突きこんやく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○ほうれん草 太もやし 人参 白ごま 砂糖 濃口 みりん ○麩 黒潮だし 白みそ みりん	
シュガートースト 牛乳		お菓子 牛乳	ホットケーキ 牛乳	りんごマフィン 牛乳	
18 ごはん 野菜コロッケ 小松菜の煮浸し 中華スープ ○精白米 ○野菜コロッケ 砂糖 とんかつソース ケチャップ みりん ○小松菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○太もやし 白菜 中華料理の素	19 ごはん 豚肉と野菜の煮込み きゃべつのおかか和え すまし汁 ○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 焼き豆腐 酒 突きこんやく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○きゃべつ 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○えのき 黒潮だし 淡口 みりん	20 塩ラーメン 揚げシュウマイ ○中華そば 鶏肉 太もやし チンゲン菜 人参 鶏がら 淡口 ○しゅうまい	21 ごはん 牛肉とさつま芋の煮物 野菜三色和え みそ汁 ○精白米 ○牛肉 さつま芋 人参 板こんにやく 竹輪 いんげん 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○きゃべつ 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん	22 焼き野菜カレーライス ドレッシングサラダ ○精白米 鶏ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 かぼちゃ れんこん カレールウ ケチャップ パイナップルシロップ ○きゃべつ きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油	
バナナ ビスケット 牛乳		フルーツケーキ 牛乳	おにぎり(ピラフ) お茶	りんご せんべい 牛乳	パイナップル 手作りクッキー 牛乳
25 卵不使用ロールパン マカロニグラタン コーンサラダ 洋風スープ ○卵不使用ロールパン ○鶏肉 マカロニ じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー 人参 クリームシチューの素(乳除き用) 豆乳 フイヨン 小麦粉 パン粉 チーズ ○きゃべつ 人参 きゅうり コーン 酢 砂糖 淡口 キャノーラ油 ○大根 小松菜 フイヨン	26 ごはん 鮭のムニエル 切干大根の煮物 すまし汁 ○精白米 ○鮭 小麦粉 マーガリン ○切干大根 人参 板こんにやく 大豆水煮 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ほうれん草 薄揚げ 黒潮だし 淡口 みりん	27 ひじきとツナの混ぜご飯 かぼちゃと高野豆腐の煮物 中華スープ ○精白米 ひじき 人参 ツナ 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん ○かぼちゃ 高野豆腐 グリンピース 黒潮だし 淡口 砂糖 みりん ○玉ねぎ コーン 中華料理の素	28 ごはん ビーフンの炒め物 筑前煮 みそ汁 ○精白米 ○ビーフン きゃべつ 玉ねぎ 人参 黒潮だし 淡口 キャノーラ油 ○鶏肉 大根 ごぼう 人参 しいたけ いんげん 板こんにやく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ごま油 ○わかめ 白菜 黒潮だし 白みそ みりん	☆13日(水)に行事食を 予定しています☆ お楽しみに♪ 	
ドーナツ 牛乳		お好み焼き 牛乳	お麩のラスク 牛乳	お菓子 牛乳	

* 家からの持ち物 コップ・ふきん・はしを忘れないように

今月の栄養平均値 1号エネルギー 360kcal たんぱく質 12.2g 脂質 8.4g