

令和5年12月

おいしい給食 3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	5	卵不使用イエローロール ポトフ マカロニサラダ	6	ごはん さわらの煮付け きゃべつの甘酢和え すまし汁
○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	○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 ブイヨン ○マカロニ きゅうり 玉ねぎ 人参 ハム マヨドレ 砂糖	○精白米 ○さわか 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	○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 土生姜 砂糖 濃口 酒 ○チンゲン菜 人参 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○白菜 玉ねぎ ブイヨン	○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 バイナッフルシロップ ○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) 牛乳		さつま芋のきな粉がけ 牛乳	
11	ごはん 白身魚フライ 温野菜 みそ汁	12	ごはん 八宝菜 竹輪の磯辺焼き わかめスープ	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
○精白米 ○白身魚 ○きゃべつ 人参 ブロッコリー マヨドレ 砂糖 ○豆腐 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん	○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	○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 ○合挽シジ 豆腐 玉ねぎ 人参 パン粉 ブイヨン トビ・クル ケチャップ 砂糖 とんかつソース ○小松菜 人参 ブイヨン 砂糖 淡口 みりん ○フライドポテト ○かぶ きゃべつ ブイヨン	○精白米 ○厚揚げ 大根 ごぼう 竹輪 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○いんげん 人参 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○玉ねぎ しめじ 黒潮だし 淡口 みりん	○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	
お菓子 牛乳		シュガートースト 牛乳		☆お誕生日会 長崎カステラ☆ 牛乳	
18	ごはん 野菜コロッケ 小松菜の煮浸し 中華スープ	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	20	塩ラーメン 揚げシュウマイ
○精白米 ○野菜コロッケ ○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	○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	○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	○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	○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 バイナッフルシロップ ○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	
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	26	ごはん 鮭のムニエル 切干大根の煮物 すまし汁	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
○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(乳除去用) 豆乳 ブイヨン 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 ブイヨン	○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	○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	○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	

※初めての食材がありましたら給食が始まるまでに食べておいてください

今月の栄養平均値 3号エネルギー 443kcal たんぱく質 15.2g 脂質 14.3g