

平成28年度

# 給食予定献立表



広田保育園  
3歳以上児



## 12月21日は冬至です!

冬至とは24節気のひとつで昼が最も短く、夜が長い日になります。この日を境に日脚は徐々にのびていきます。日本では、この日にゆず湯に入りかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。

現在は野菜が季節に関係なく供給されていますが、西洋野菜が日本に入るまでこの時期にとれる野菜は少なく保存できる野菜も少なかったのです。かぼちゃは保存がきき、保存中の栄養素の損失が他の野菜に比べて少ないため、この時期の貴重な栄養源となっていたのです。



5日(月)

6日(火)

7日(水)

1日(木)

2日(金)

3日(土)

副食	パイとハムのステーキ ひじきのごま和え ラーメン入りかきたま汁 みかん	にらとじゃこの卵焼き 油揚げと青菜の煮浸し きのこ里芋のスープ りんご	豆腐ハンバーグ スパゲティーサラダ さつま汁 バナナ	野菜ロールカツ かにの酢の物 もやしの味噌汁 ミニトマト	さんまの佃煮 白和え せんべい汁 みかん	
	おやつ	ごまだんご・牛乳	人参ゼリー・せんべい	きな粉揚げパン・牛乳	干し芋・牛乳	

12日(月)

13日(火)

14日(水)

15日(木)

16日(金)

17日(土)

副食	がんもの含め煮 ごま酢キャベツ 南瓜といんげんの味噌汁 りんご	豚肉の柳川風 若布マヨネーズサラダ 大根汁 バナナ	酢豚 ヤーコンのサラダ 若布スープ みかん	<b>【お誕生会】</b> チキンライス・エビフライ ブロッコリーのごま酢和え コンソメスープ・みかん	茹鮭のマヨネーズかけ 中華風サラダ ささみスープ キウイフルーツ	
	おやつ	かまもち・牛乳	アップルパイ・牛乳	カルピスゼリー・せんべい	ケーキ・牛乳	

19日(月)

20日(火)

21日(水)

22日(木)

23日(金)

24日(土)

副食	カレー りんごサラダ きのこのスープ みかん	五目大豆 キャベツのごま豆腐和え しめたま汁 りんご	鮭のグラタン 南瓜のいとこ煮 小松菜と油揚げの味噌汁 ミニトマト	<b>【クリスマス会】</b> ハンバーグ・チーズサラダ 人参グラッセ・卵スープ ミニトマト	<b>天皇誕生日</b> 	鶏味噌焼き にらと挽肉の卵とじ 牛乳 バナナ
	おやつ	クッキー・牛乳	ホットケーキ・牛乳	大学いも・牛乳		

26日(月)

27日(火)

28日(水)

副食	ハムピカタ 白菜とベーコンのサラダ シチュー ミニトマト	すき焼き さつま芋サラダ 油揚げの味噌汁 みかん	えび天 大根なます 青菜のお浸し 年越しうどん
	おやつ	フルーツゼリー・ビスケット	ココアドーナツ・牛乳

**年越しそば**

一年の終わりの大みそかの夜、除夜の鐘をききながら年越しそばを食べる風習が伝えられています。そばの形から、寿命が細く長く続くよう願いが込められています。給食では食物アレルギーを考慮し、うどんを提供します。

今月の予定平均栄養量

エネルギー・・・445kcal  
たんぱく質・・・17.4g  
脂 肪・・・18.5g

