

平成28年度

# 給食予定献立表



広田保育園  
3歳未満児



## 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)

おやつ	牛乳・せんべい	りんごジュース・サブレ	牛乳・せんべい	ヤクルト・ビスケット	牛乳・せんべい	<b>生活発表会</b> 
主食 副食	ごはん パインとハムのステーキ ひじきのごま和え ラーメン入りかきたま汁 みかん	ごはん 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	ごはん 豆腐ハンバーグ スパゲティーサラダ さつま汁 バナナ	ごはん 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	ごはん 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	ジョア・せんべい	

12日(月)

13日(火)

14日(水)

15日(木)

16日(金)

17日(土)

おやつ	豆乳・せんべい	飲むヨーグルト・せんべい	バナナ	ヤクルト・せんべい	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
主食 副食	ごはん 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	ごはん 豚肉の柳川風 若布マヨネーズサラダ 大根汁 バナナ	ごはん 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	しめじごはん 焼きししゃも 生揚げの煮物 すいとん汁 バナナ	ごはん 五目納豆 さつま芋のひじき煮 豆腐の味噌汁 みかん
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	卵サンド・牛乳	

19日(月)

20日(火)

21日(水)

22日(木)

23日(金)

24日(土)

おやつ	牛乳・せんべい	ヨーグルト	バナナ	豆乳・せんべい	<b>天皇誕生日</b> 	牛乳・せんべい
主食 副食	ごはん カレー りんごサラダ きのこのスープ みかん	ごはん 五目大豆 キャベツのごま豆腐和え しめたま汁 りんご	ごはん 鮭のグラタン 南瓜のいとし煮 小松菜と油揚げの味噌汁 ミニトマト	<b>【クリスマス会】</b> ごはん 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		ごはん 鶏味噌焼き にらと挽肉の卵とじ 若布スープ 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	クリスマスケーキ・牛乳		

26日(月)

27日(火)

28日(水)

おやつ	飲むヨーグルト・サブレ	牛乳・せんべい	牛乳・サブレ
主食 副食	ごはん 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	ごはん すき焼き さつま芋サラダ 油揚げの味噌汁 みかん	ごはん 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	野菜ジュース・せんべい

**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・・・560kcal  
たんぱく質・・・19.1g  
脂 肪・・・18.3g

