

★ ☆ ♪ ♪ ♪ ☆ ♪ ☆
 12月のメニュー
 ☆ ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ☆

2018/12月分

かみたのこども園

日	曜	主 食 / 副 食	3時おやつ
03	月	秩父夜祭祭 7~12:00 2・3号認定 申込者のみの保育です。給食はありません。	
04	火	けんちんうどん, シュウマイ, 白菜のおかか和え, もも	クッキー, 牛乳
05	水	御飯, 鶏肉と野菜のケチャップ煮, 春雨サラダ, 大根わかめスープ, 種無しブルーベリー	昆布おにぎり, 牛乳
06	木	御飯, 厚揚げのそぼろ煮, もやしのごま酢和え, さつま芋とごぼうのみそ汁, キャンディーチーズ	バナナケーキ, 牛乳
07	金	ツイストパン, ケチャップウインナー, ツナサラダ, きのこスープ, みかん	プリン, 牛乳
10	月	わかめ御飯, あじの照り焼き, かぼちゃのマヨサラダ, 春菊のみそ汁, 漬物	ウエハース, 牛乳
11	火	御飯, ウインナーのカレー炒め, きゅうりととり卵のサラダ, 豆腐すまし汁, パイン	豆乳フレンチトースト, 牛乳
12	水	御飯, 鶏肉のすき焼き風煮物, せん野菜の和風サラダ, 小松菜となめこのみそ汁, もも	やわらかみそポテト, 牛乳
13	木	カレーライス, コールスローサラダ, トマトスープ, 福神漬	牛乳かん, 牛乳
14	金	ロールパン, ハンバーグ, パスタ・オーロラソース, ポテトスープ, 種無しブルーベリー	ジャムサンドクラッカー, 牛乳
17	月	しゃくし菜チャーハン, 肉団子, きゅうりの昆布和え, わかめとコーンのスープ, キャンディーチーズ	ポップコーン, 牛乳
18	火	五目ラーメン, 焼き餃子, キャベツとちくわの和え物, みかん	マカロニきな粉, 牛乳
19	水	御飯, マーボー豆腐, わかめとかにかまのサラダ, 春雨の中華スープ, お楽しみデザート(1号給食終了)	おやつ焼きそば, 牛乳
20	木	御飯, 豚肉と野菜の味噌炒め, ほうれん草とツナの和え物, 麩のすまし汁, もも	チーズ入り蒸しパン, 牛乳
21	金	黒パン, かぼちゃグラタン, ささみのマヨネーズ和え, コンソメスープ, 種無しブルーベリー	フルーツポンチ, 牛乳
25	火	御飯, 赤魚の煮つけ, ツナポテトサラダ, 切干大根とかぼちゃのみそ汁, みかん	コーンフレーク, 牛乳
26	水	三色どんぶり, フライドポテト, 具だくさんコンソメスープ, パイン	イチゴショートケーキ, 牛乳
27	木	御飯, 中華風肉うま煮, もやしのゆかり和え, 豆腐とわかめの中華スープ,アーモンドカル	なめらかプリン, 牛乳
28	金	チーズパン, ミートスパゲティ, 花野菜のサラダ, きのこのクリームシチュー, ミニゼリー	せんべい, 牛乳

さむーい冬！
 野菜や魚、肉、果物など、
 いろいろなものを食べて抵抗
 力をつけましょう！
 手洗いうがいも忘れずに♪



1号認定の給食は19日まで。20、21日は半日保育です。(21日終業式) 2号・3号認定は28日まで保育を行います。
 3学期は 2・3号認定：1/4(金)～。

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	619	20.5	18.4	206	2.4	228	0.39	0.35	36	5	2.4
目標量	520	20.8	15.6	240	2.2	180	0.28	0.32	18	5.2	2
3才未満児	484	16.3	14.8	192	1.7	179	0.3	0.31	26	3.6	1.8
目標量	400	16	12	160	1.6	160	0.2	0.24	16	4	1.6