



*** 12月 ***

献立表

上野保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1月	栄養団子汁	しょうゆのちくぶら 白あえ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クッキー
2火	♥もちつき♥ けんちん汁	けんちん汁 けんちん 大根 しょうゆ ねぎ 青のり 里も	牛乳 ギョーザ	牛乳 せんべい
3水	魚のかいあげ 酢のもの えのき卵スープ	魚 しょうゆ 卵 けんちん ねぎ しょうゆ えのき じゃがいも 大根	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ビスコ
4木	ビリレバーの甘辛煮 野菜のマリネ	ロースハム レバー たまご けんちん 白飯 いも汁 ねぎ しょうゆ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ②おやつ
5金	豆腐のかりあげ フロッコリーサラダ	豚ミンチ ハム しょうゆ けんちん しょうゆ フロッコリー ねぎ	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ゼリー
6土	八宝菜 春巻	かまぼこ 豚肉 春巻 しょうゆ けんちん いも汁 しょうゆ	牛乳 小魚クッキー	牛乳 せんべい
8月	カレー汁 かつおぶしのサラダ ゆで卵	ツナ 牛肉 しょうゆ けんちん しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ②ラスク
9火	焼き金むね根菜煮 甘酢あえ	ハム しょうゆ しょうゆ けんちん しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 アスパラ	牛乳 クッキー
10水	魚のかいあげ 華風サラダ 納豆	魚 しょうゆ けんちん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 豆腐クッキー	牛乳 ②おやつ
11木	ふかふかの卵焼き しいき煮 ホトフ	たまご しょうゆ しょうゆ けんちん しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クラッカー
12金	ミートスパゲッティ ショーメルポット コンスープ	豚ミンチ ベーコン しょうゆ けんちん しょうゆ トマト しょうゆ	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ビスコ
13土	和風けんちん しょうゆの唐あげ	かまぼこ 豚肉 けんちん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 小魚クッキー	牛乳 ゼリー
15月	クリームシチュー 牛丼あえ 煮卵	ベーコン しょうゆ けんちん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ②あげパン
16火	おき焼き風煮 酢のもの かき卵汁	ツナ 牛肉 しょうゆ けんちん しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ビスコ
17水	鯖のみそ煮 マカロニサラダ 納豆汁	鯖 ハム しょうゆ 大根 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 豆腐クッキー	牛乳 ②枝豆
18木	♥誕生会♥	しょうゆ しょうゆ けんちん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 せんべい
19金	変わり大芋煮 お味の香味あえ	じゃがいも しょうゆ けんちん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 小魚せんべい	牛乳 クッキー
20土	マーボ豆腐 ギョーザ	ギョーザ 豚ミンチ けんちん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 小魚クッキー	牛乳 クラッカー
22月	南瓜のそぼろ煮 餅三絲 ぶつ煮汁	ロースハム しょうゆ けんちん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 せんべい
23火	♥クリスマス会♥	牛肉 けんちん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 アスパラ	牛乳 ビスコ
24水	魚ロッケ スパサ きのこのかき卵汁	すり身 ハム しょうゆ けんちん しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 豆腐クッキー	牛乳 クッキー
25木	焼そば 煮豆 ギョーザスープ	かまぼこ しょうゆ 豚肉 けんちん しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ②煮いし
26金	とり天 人参の煮物 かにカマスープ	かにカマ しょうゆ しょうゆ けんちん しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 アスパラ
27土	卵とじうどん さつまいものちくぶら	しょうゆ しょうゆ けんちん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	牛乳 ギョーザ	牛乳 ゼリー



給食だより

一年の最後の日「大晦日」に縁起をかついで食べる年越しそばは、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。よいお年をお迎えください。



規則正しい食事時間



一日に必要な食事の回数は大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養が取れないので、プラス1回の間食が必要です。

間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%で、だいたい200kcalぐらいです。食事の時間を決めてお腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。

