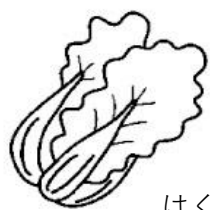




12月給食献立表



日	曜	朝おやつ	副 食 名	間 食 名
2	月	牛乳 果物	ビーフシチュー 切干大根サラダ	麦茶 ババロア クラッカー
3	火	牛乳 せんべい	タイピーエン 納豆和え 果物	牛乳 あんドーナツ
4	水	牛乳 いりこ	魚のホイル焼き 南瓜の煮物 味噌汁	牛乳 蒸しパン
5	木	牛乳 白い風船	チキン南蛮 付け合わせ わかめ汁	牛乳 メロンパンクッキー
6	金	牛乳 ビスケット	栄養オムレツ 蓮根きんぴら 牛乳味噌スープ	牛乳 大学芋
7	土	牛乳 ボーロ	カレーうどん	麦茶 お菓子
9	月	牛乳 ビスコ	ツナ入り厚焼き玉子 付け合わせ 味噌汁	牛乳 カリカリポテト
10	火	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン フレンチサラダ	牛乳 ジャムサンド
11	水	牛乳 クラッカー	うきうきカレー ハムとほうれん草の錦和え	牛乳 豆腐ドーナツ
12	木	牛乳 いりこ	竹輪の二色揚げ マカロニサラダ 白菜の味噌汁	牛乳 さつま芋蒸しパン
13	金	牛乳 せんべい	焼魚 切干大根とひじきの炒め物 豚汁	麦茶 ゼリー せんべい
14	土	牛乳 ボーロ	発表会	
16	月	牛乳 サッポロポテト	麻婆豆腐 バンサンスー	牛乳 スコーン
17	火	牛乳 チーズ	魚の竜田揚げ キャベツともやしの和え物 中華スープ	牛乳 きな粉サブレ
18	水	牛乳 ビスケット	野菜の五目煮 スパゲティサラダ	牛乳 卵サンド
19	木	牛乳 クラッカー	チキンソテー きゅうりのしらす和え きのことスープ	牛乳 いきなり饅頭
20	金	牛乳 白い風船	ハヤシライス しめじの中華和え	牛乳 ホットケーキ
21	土	牛乳 クッキー	和風スパゲティ	麦茶 パン
23	月	牛乳 せんべい	豆乳シチュー ツナサラダ	牛乳 フレンチトースト
24	火	牛乳 ビスコ	おでん風煮 盛り合わせサラダ	牛乳 豆乳もち
25	水	牛乳 ビスケット	魚のピザ焼き ポテトサラダ 南瓜スープ 果物	牛乳 ココアクッキー
26	木	牛乳 ウエハース	鶏肉のごま焼き ごま和え コンソメスープ	牛乳 マシュマロバー
27	金	牛乳 クラッカー	ポークカレー スパゲティサラダ	麦茶 ケーキ
28	土	牛乳 野菜	ジャージャー麺	



消化がよく低カロリー！ 冬に美味しい はくさい



はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。



- * はご飯はいりません。
- * 材料の仕入れ状況によっては献立が変更となることもあります。

保育園で採れたレタスを、子ども達が給食室に持ってきてくれました。生姜焼きのお肉を巻いて食べました！！



献立や給食、おやつをホームページに掲載しています。



<http://www.shouei-kai.jp/se-lunch>