

12がつのこんだて

令和2年

今月の給食目標
量を考えながら
食べてみよう

日	曜	未開児 午前のおやつ	献立名	午後のおやつ	風おがすて午後おやつ おもな材料 (市販菓子除く)		
					さいのうのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
1	火	牛乳 バナナ	しろみざかなのちーすやき 大根と水菜のサラダ 豆腐のすまし汁 ミニゼリー	のりせんべい ジョア	小麦粉/マヨネーズ 白ごま	白身魚 チーズ/ハ ム/絹ごし豆腐 わ かめ	大根 水菜/長ねぎ
2	水	牛乳	いものこじる 小松菜のゴマ和え カレーなめたけ りんご	パン ココアミルク	さつま芋 里芋 こんにゃく/白ごま	鶏肉 油揚げ/スキ ムミルク	大根 人参 長ねぎ/小松 菜 もやし 人参/えのき だけ/りんご
3	木	牛乳 せんべい	とりにくのたつたあげ ほうれん草の磯部和え ミルクスープ みかん	コーン菓子 牛乳	片栗粉/じゃがいも	鶏肉/のり/牛乳	ほうれん草 もやし/玉ね ぎ 人参 コーン/みかん
4	金	麦茶 ボーロ	あげわんたんのやさしいあんかけ ブロッコリーのカレー和え バナナ	ホイールケーキ 牛乳	ワニタンの皮 片 栗粉/薄力粉 パ ター	豚肉/スキムミルク 卵 チーズ/牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマンキャ ベツ 干し椎茸/ブロッコリー コーン/バナナ
5	土	希望登園日					
7	月	牛乳 ウエハース	きのこしちゅー 白菜とハムのサラダ キウイフルーツ	わかめおにぎり 麦茶	バター 小麦粉 じゃがいも/米 白 ごま	スキムミルク 鶏 肉/ハム	人参 玉ねぎ エリンギ し めじ/白菜 人参 コーン/キ ウイフルーツ
8	火	牛乳 ビスケット	さけのおろしりんごがけ れんこんサラダ バナナ	甘辛せんべい 野菜ジュース	片栗粉/マヨネーズ 白ごま	鮭 かつお節/カニ かま 大豆水煮	りんご/れんこん 人参 きゅ うり/バナナ
9	水	牛乳	〇〇だんご 〇のこサラダ フライドポテト みかん	〇〇あむしばん 牛乳	こたえはなになかな？		木島保育園さんの おたのしみ献立
10	木	麦茶 チーズ	かにたまふうやき 大根と里芋のそぼろ煮 わかめスープ りんご	醤油せんべい 牛乳	里芋 片栗粉	カニかま 卵/鶏ひ き肉/わかめ/牛乳	長ねぎ だけのこ水煮 干 し椎茸/大根/コーン 玉ね ぎ/りんご
11	金	牛乳 せんべい	みそすいとん もやしのソテー ふりかけ オレンジ	オレンジドーナツ 牛乳	すいとん粉 じゃ がいも/薄力粉	鶏肉/ベーコン/卵/ 牛乳	ごぼう 大根 人参 白菜 しめじ 長ねぎ/もやし 小松菜/オレンジ
12	土	希望登園日					
14	月	牛乳 ボーロ	しろみざかなのおーろろそーすがけ キャベツサラダ バナナ	おでん 麦茶	片栗粉/こんにゃく	白身魚/カニかま/ 竹輪	キャベツ 人参 きゅうり /バナナ/大根
15	火	牛乳 みかん缶	おからのちきんなげっと ひじきのミルクサラダ なめこ汁 ミニゼリー	サブレ 牛乳	片栗粉/マヨネーズ 白ごま	鶏肉 鶏ひき肉 おから も めん豆腐 卵 スキムミルク /ひじき ハム スキムミル ク/牛乳	玉ねぎ/ほうれん草 レタ ス/なめこ えのきだけ 長ねぎ
16	水	牛乳	まーぼーどうふ さわやか和風キャベツ キウイフルーツ	さつま芋の包み揚げ 麦茶	さつま芋 パター 春巻きの皮	豚ひき肉 もめん 豆腐/スキムミルク	人参 長ねぎ/キャベツ きゅうり パイン缶/キウ イフルーツ
17	木	牛乳 ウエハース	とりにくのあまからに ポテトサラダ ポトフ みかん	ビスケット 牛乳	天ぷら粉/じゃがい も マヨネーズ	鶏肉/チーズ/ウィ ンナー/牛乳	人参 きゅうり/かぶ 人 参 白菜/みかん
18	金	牛乳 クッキー	やさいのうまに 五目和え りんご	餃子の皮スナック 牛乳	じゃがいも こんに ゃく/白ごま/餃 子の皮	豚肉/ハム 油揚げ /粉チーズ/牛乳	人参 干し椎茸 だけのこ の水煮/きゅうり もやし 人参/りんご
19	土	希望登園日 12/22は「冬至 とうじ」です					
21	月	牛乳 せんべい	ぱんぷきんかれー カニかまサラダ りんご	ピザトースト 牛乳	じゃがいも/食パン	豚肉 スキムミルク/ カニかま/ウィンナー チーズ/牛乳	玉ねぎ 人参 かぼちゃ/ キャベツ きゅうり/りん ご/玉ねぎ 人参
22	火	牛乳 バナナ	がんせきあげ ブロッコリーのツナマヨ 冬野菜スープ チーズ	かりんとう 牛乳	小麦粉/マヨネーズ	鶏ひき肉 卵 ひじき 大豆水煮/ツナ/ベーコン/ チーズ/牛乳	人参 玉ねぎ/ブロッコ リー コーン/大根 人参 長ねぎ
23	水	牛乳	あつあげのけちゃっぴい 大根サラダ バナナ	ヨーグルト和え	片栗粉	豚肉 厚揚げ/板かまぼこ かつお節 のり/フレン ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン/ 大根 レタス きゅうり/バナナ/ りんご もも缶 パイン缶
24	木	麦茶 チーズ	てづくりしゅうまい 春雨サラダ キウイフルーツ	パイ菓子 牛乳	シュウマイの皮 片栗粉/春雨	豚ひき肉 むきエ ビ/カニかま/牛乳	白菜/きゅうり キャベツ/ キウイフルーツ
25	金	牛乳 ビスケット	げんきのでるればー レタスサラダ みかん	木島保育園さんの お楽しみおやつ	片栗粉 白ごま	鶏肉 豚レバー 牛乳	ほうれん草/レタス きゅうり コーン 人参/みかん
26	土	希望登園日					
28	月	牛乳 せんべい	みーとそーすすばげてー ツナの華風和え バナナ	ウエハース フルーツゼリー	スパゲティ/白ごま	豚ひき肉/ツナ わ かめ	玉ねぎ 人参 トマト缶/きゅ うり キャベツ/バナナ

29・30日 休日保育

31日～1月3日 年末年始休園

1月4日 希望登園日



誕生会

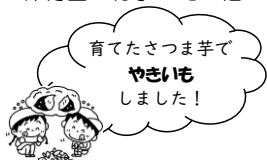
牛乳
けちゃっぴい
から揚げ (又はハンバーグ) コーンスープ
サラダ デザート

ケーキ
飲み物

12月の平均給与栄養量		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	食塩相当量g
3歳以上児 (園おがすて午後おやつ)	12月分	408	19.0	17.2	44.6	1.6
	1～2歳児 (完全給食)	548	21.0	18	73.9	1.5

※保育園の行事・その他の都合により変更する場合もございますので、ご了承ください。

飯山市教育委員会



お芋を新聞紙に包んで水に浸すよ。 アルミ箔で巻いてくよ。

焚火の中へそ～れ！

焼けたよ！ほかほかで甘い♪