12月 給食だより

第一幼稚園 クロワッサン保育園　　**2023年12月1日～2023年12月28日**

日付	朝おやつ	給食	昼おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂肪
1(金)	ゴーフレット	ご飯,チャプチェ,レタスとツナのサラダ,きのこの中華スープ	牛乳,グレープゼリー	豚肉,ツナ,ベーコン,牛乳,ゼラチン	米,はるさめ,砂糖,かたくり粉,ごま油,和風ドレッシング	こまつな,人参,黄ピーマン,レタス,きゅうり,コーン,しめじ,えのきたけ,ｸﾞﾚｰﾌﾟジュース,ぶどう缶	ゴーフレット,たまねぎ,濃口醤油,塩,こしょう,白ごま,中華だし,薄口醤油	612kcal 38.6g 21.0g
2(土)	サブレ	牛丼,ほうれん草ののり和え,白菜の味噌汁,オレンジ	牛乳,お菓子	牛肉,かにかまぼこ,ワカメ,牛乳	米,糸こんにゃく,砂糖	人参,ねぎ,ほうれん草,もやし,白菜,オレンジ	サブレ,たまねぎ,だし,濃口醤油,焼きのり,味噌,袋菓子	577kcal 19.1g 21.7g
4(月)	クラッカー	ご飯,さわらの煮付け,キャベツのゆかり和え,豚汁	牛乳,黒糖ちんすこう	さわら,豚肉,牛乳	クラッカー,米,砂糖,板こんにゃく,里芋,薄力粉,黒砂糖,ラード	キャベツ,きゅうり,人参,ごぼう	だし,濃口醤油,みりん,酒,しょうが,ゆかり,薄口醤油,油あげ,味噌,塩	696kcal 24.9g 27.6g
5(火)	きな粉せんべい	ご飯,甘辛チキン,ビーフンサラダ,オニオンスープ（誕生会①）	牛乳,焼きおにぎり	きな粉,鶏肉,ハム,牛乳	せんべい,砂糖,米,かたくり粉,油,ビーフン	きゅうり,人参,えのきたけ	塩,こしょう,濃口醤油,みりん,酒,白ごま,ごまドレッシング,たまねぎ,コンソメ,薄口醤油,焼きおにぎり	751kcal 23.8g 23.3g
6(水)	クッキー	ご飯,ビーフカレー,海藻サラダ,りんご,ミルクレープ（誕生会②）	牛乳,プリン	牛肉,ワカメ,卵,牛乳	クッキー,米,じゃがいも,小麦粉,砂糖,コーンスターチ,生クリーム	人参,コーン,りんご	たまねぎ,カレールウ,海藻ミックス,大根,青じそドレッシング,プリンミクス,水	717kcal 18.7g 23.0g
7(木)	昆布	ご飯,ホキのチャンチャン焼き,かぼちゃの含め煮,たまごスープ	牛乳,マドレーヌ	ホキ,卵,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,ホットケーキミックス,バター	キャベツ,人参,しめじ,かぼちゃ,ねぎ	昆布,たまねぎ,だし,味噌,みりん,濃口醤油,酒,薄口醤油	656kcal 22.2g 22.2g
8(金)	バナナ	ご飯,豆腐チャンプルー,もやしのナムル,チンゲン菜の中華スープ	牛乳,ジャコトースト	木綿豆腐,豚肉,かまぼこ,牛乳,ちりめんじゃこ	米,油,砂糖,ごま油,食パン,マヨネーズ	バナナ,人参,ピーマン,もやし,黒きくらげ,チンゲン菜,コーン	たまねぎ,だし,薄口醤油,白ごま,濃口醤油,中華だし,チーズ	625kcal 26.2g 25.3g
9(土)	ビスケット	青菜ご飯,肉きつねうどん,竹輪の磯辺揚げ,フルーツミックス	牛乳,お菓子	牛肉,竹輪,青のり,牛乳	米,うどん,砂糖,薄力粉,油	白菜,人参,ねぎ,もも缶,みかん缶	どうぶつビスケット,青菜,油あげ,たまねぎ,酒,薄口醤油,だし,袋菓子	665kcal 21.6g 19.6g
11(月)	ゴーフレット	ご飯,アジのおろし煮,れんこんサラダ,さつまいもの味噌汁	牛乳,ココアドーナツ	あじ,ひじき,ツナ,牛乳,豆腐	米,砂糖,マヨネーズ,さつまいも,ホットケーキミックス,油	れんこん,人参,コーン,こまつな	ゴーフレット,大根おろし,だし,濃口醤油,薄口醤油,白ごま,たまねぎ,味噌,ココア	655kcal 26.4g 21.1g
12(火)	いりこ	ご飯,ホイコーロー風炒め,ほうれん草のナムル,椎茸と玉葱の中華スープ	牛乳,きなこクッキー	煮干し,豚肉,かにかまぼこ,牛乳,きな粉	米,油,赤味噌,砂糖,ごま油,薄力粉,バター	キャベツ,人参,ほうれん草,えのきたけ,椎茸,ねぎ	濃口醤油,だし,たまねぎ,中華だし,薄口醤油	681kcal 23.0g 29.1g
13(水)	クラッカー	ロコモコ丼,フライドポテト,チキンロングライス風スープ,みかん（ハワイ料理）	牛乳,シュークリーム	豚ひき肉,牛ひき肉,卵,鶏ささ身,牛乳	クラッカー,米,パン粉,砂糖,フライドポテト,油,はるさめ,シュークリーム	人参,レタス,しょうが,みかん	たまねぎ,塩,こしょうケチャップ,コンソメソース,にんにく,中華だし,薄口醤油	627kcal 24.0g 25.1g
14(木)	サブレ	ご飯,赤魚の味噌チーズ焼き,大根のそぼろ煮,豆腐とわかめのすまし汁	牛乳,レーズン蒸しパン	赤魚,チーズ,鶏ひき肉,木綿豆腐,ワカメ,牛乳	米,砂糖,ホットケーキミックス	人参,レーズン	サブレ,酒,味噌,みりん,大根,濃口醤油,だし,たまねぎ,薄口醤油	595kcal 25.9g 14.5g
15(金)	りんご	ご飯,牛肉と厚揚げの煮物,コーンクリーミーサラダ,なめこの味噌汁	牛乳,あんこパイ	牛肉,厚揚げ豆腐,かにかまぼこ,牛乳,あずき・こしあん	米,油,砂糖,コーンクリーミードレッシング,パイ皮	りんご,人参,絹さや,レタス,なめこ,こまつな	たまねぎ,だし,濃口醤油,酒,みりん,味噌,水	626kcal 20.0g 29.5g
16(土)	クッキー	和風スパゲティ,ごぼうサラダ,キャベツのコンソメスープ,フルーツミックス	牛乳,お菓子	ベーコン,塩昆布,牛乳	クッキー,スパゲティ,油,マヨネーズ	しめじ,マッシュルーム,ごぼう,もやし,人参,コーン,キャベツ,パイン缶,みかん缶	たまねぎ,塩,濃口醤油,酒,焼きのり,薄口醤油,コンソメ,袋菓子	609kcal 18.5g 21.2g
18(月)	きな粉せんべい	ご飯,サバの竜田揚げ,春雨中華サラダ,玉ねぎのスープ	牛乳,ももヨーグルト	きな粉,さば,かまぼこ,ハム,牛乳,ヨーグルト	せんべい,砂糖,米,かたくり粉,油,はるさめ,ごま油	キャベツ,人参,もも缶	濃口醤油,酒,しょうが,錦糸卵,だし,薄口醤油,たまねぎ,中華だし	582kcal 21.2g 20.8g
19(火)	昆布	ケチャップライス,照り焼きチキン,スパゲティサラダ,ポタージュスープ	牛乳,クリスマスロールケーキ	鶏肉,ウインナー,牛乳	米,砂糖,スパゲティ,マヨネーズ,生クリーム	人参,グリンピース,コーン,きゅうり,しめじ,もも缶	昆布,たまねぎ,コンソメケチャップ,塩,こしょう,濃口醤油,みりん,酒,しょうが,ポタージュスープの素,ロールケーキ,どうぶつビスケット	703kcal 24.8g 31.6g
20(水)	ビスケット	ロールパン,ビーフシチュー,グリーンサラダ,バナナ	牛乳,じゃこと青菜おにぎり	牛肉,大豆,牛乳,ちりめんじゃこ	ロールパン,じゃがいも,ごまドレッシング,米,ごま油	人参,ブロッコリー,きゅうり,バナナ	どうぶつビスケット,たまねぎ,ビーフシチュー･ルウ,青菜	653kcal 23.3g 29.7g
21(木)	りんご	ご飯,さわらのバターしょうゆ焼き,ほうれん草の納豆和え,カリフラワーの味噌汁	牛乳,マーブルクッキー	さわら,納豆,牛乳	米,バター,砂糖,薄力粉	りんご,ほうれん草,カリフラワー,人参,ねぎ	塩,こしょう,濃口醤油,みりん,焼きのり,かつお節,だし,油あげ,味噌,ココア	626kcal 23.4g 23.7g
22(金)	ゴーフレット	ご飯,白菜と鶏肉のカレーマヨソテー,大根サラダ,ベーコンとえのきのコンソメスープ	牛乳,たこやき	鶏肉,いんげん豆,ベーコン,牛乳	米,マヨネーズ,砂糖,和風ドレッシング	白菜,人参,きゅうり,コーン,えのきたけ	ゴーフレット,たまねぎ,塩,こしょう,カレー粉,濃口醤油,大根,コンソメ,薄口醤油,粉パセリ,たこやき,ソース,かつお節	580kcal 24.6g 21.3g
23(土)	クラッカー	ゆかりご飯,ちゃんぽん,エビシュウマイ,みかん	牛乳,お菓子	かまぼこ,豚肉,エビシュウマイ,牛乳	クラッカー,米,中華めん	キャベツ,人参,黒きくらげ,もやし,コーン,みかん	ゆかり,たまねぎ,中華だし,塩,こしょう,袋菓子	624kcal 20.4g 12.8g
25(月)	サブレ	ご飯,ピーマンの肉詰めフライ,ブロッコリーのゴマドレサラダ,かぼちゃのコンソメスープ	牛乳,クリームコンフェ	ピーマンの肉詰めフライ,ウインナー,牛乳	米,油	ブロッコリー,人参,れんこん,かぼちゃ	サブレ,ケチャップ,ごまドレッシング,たまねぎ,コンソメ,薄口醤油,クリームコンフェ	593kcal 16.7g 18.8g
26(火)	オレンジ	ご飯,赤魚の照り焼き,きゅうりと竹輪の味噌マヨ和え,けんちん汁	牛乳,四角いメロンパン	赤魚,竹輪,ワカメ,豚肉,牛乳	米,砂糖,マヨネーズ,里芋,板こんにゃく,ごま油,食パン,ホットケーキミックス,バター	オレンジ,きゅうり,人参,ごぼう	濃口醤油,みりん,酒,塩,味噌,酢,だし,薄口醤油	577kcal 23.4g 17.4g
27(水)	クッキー	鶏照り丼,レタスサラダ,小松菜の味噌汁,りんご	牛乳,さつま芋のあんこ焼き	鶏肉,ハム,牛乳,あずき・こしあん	クッキー,米,砂糖,和風ドレッシング,さつまいも	エリンギ,ねぎ,レタス,きゅうり,人参,こまつな,りんご	たまねぎ,濃口醤油,酒,みりん,油あげ,だし,味噌	583kcal 22.9g 16.8g
28(木)	いりこ	ご飯,マーボー茄子風,キャベツとコーンのおかか和え,わかめスープ	牛乳,バナナマフィン	煮干し,豚ひき肉,ワカメ,牛乳,卵	米,赤味噌,砂糖,ごま油,かたくり粉,ホットケーキミックス,バター	椎茸,なす,人参,キャベツ,コーン,もやし,バナナ	たまねぎ,濃口醤油,かつお節,だし,中華だし,薄口醤油,白ごま	628kcal 20.1g 24.2g

月平均栄養価　　エネルギー　635kcal　　たんぱく質　23.1g　　脂質　22.5g

冬野菜を食べて体を温めよう！

冬野菜にはからだを温める作用があると言われています。
暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。
上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まりましょう。

旬の冬野菜

季節の食材クイズ

Q. だいこんはどの部分が1番、辛みがあるとおもいますか？？

①上の方
②真ん中
③下の方

大根は上の方になるにつれて辛みが弱くなります。
下の方は辛いので薬味や食感を生かした漬物・炒め物に適しています。
真ん中は柔らかく、太さも均等で味が染み込みやすいので煮物など大根をメインにするおかずにおすすめです。
上の方は甘みがあるのでサラダや和え物などに使うといいでしょう。
葉っぱの部分は廃棄されがちですが、
栄養価が高く立派な食材で癖のない味と食感が
特徴的なので炒めものにしたり、ご飯のともにもなります。
大根を丸ごと食べてこの冬をのりきりましょう！

答え ③下の方

今月の世界の料理はハワイです！
メニューは、ロコモコ丼・フライドポテト・チキンロングライス風スープ・みかんとなっております。

12月はクリスマスメニューも入っています！
今年も1年ありがとうございました！皆さんよいお年をお過ごし下さい☺

記載しているカロリー表示は、(2号）給食＋昼おやつの栄養価です。朝おやつは含まれません。
献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。

㈱福岡県南部給食センター