

新保保育園

		献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)			献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)
1月		ご飯 生揚げのケチャップ炒め 即席漬け みかん 味噌汁 [401kcal]	生揚げ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり 切り干し大根 青菜 長ねぎ えのき茸 みかん缶 にんにく	豆乳 菓子	お茶 ジャムサンド	17	水	ロールパン 豆腐ハンバーグ マカロニスープ りんご ブロッコリーサラダ [409kcal]	豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン缶 チーズ マカロニ ウインナー じゃがいも 青菜	牛乳 菓子	お茶 ゆずゼリー
2火		食パン 白身魚のフライ コールスローサラダ 野菜スープ ヨーグルト [407kcal]	冷凍白身魚フライ(乳・卵無し) キャベツ ベーコン 玉ねぎ にんじん もやし ハム コーン缶 にんじん	お茶 菓子	スキムミルク 菓子	18	木	うちゅう2 リクエスト給食 長崎ちゃんぽん ポテトサラダ 豆乳プリン [415kcal]	豚肉 キャベツ もやし にんじん 長ねぎ きくらげ なると にんにく しょうが じゃがいも ツナ きゅうり 玉ねぎ ノンエッグマヨネーズ	豆乳 菓子	スキム ヨーグルト和え
3水		ご飯 たまご焼き きりざい のり酢和え なめこ汁 [427kcal]	卵 ひきわり納豆 のざわな漬け にんじん 青菜 もやし ツナ 刻みのり なめこ 大根 長ねぎ 油揚げ	牛乳 菓子	飲むブルーベリー ヨーグルト 菓子	19	金	ご飯 魚の塩焼き 煮菜 吹雪汁 [382kcal]	鮭 体菜 にんじん 油揚げ うち豆 豆腐 長ねぎ 里芋 白菜 えのき茸	お茶 菓子	牛乳 菓子
4木		豆乳みそラーメン ごまネーズ和え りんご [458kcal]	豚ひき肉 なると もやし キャベツ にんじん たけのこ にら きくらげ カットわかめ コーン缶 さつまいも きゅうり ノンエッグマヨネーズ	豆乳 菓子	牛乳 あずき蒸しパン	22	月	ご飯 鶏の甘辛煮 青のりれんこん ほうとう みかん [434kcal]	鶏肉 しょうが れんこん 青のり いりごま ほうとうめん 白菜 かぼちゃ にんじん 長ねぎ ごぼう しめじ 油揚げ みかん缶	お茶 スキム ヨーグルト和え	お茶 みそポテト
5金		ご飯 魚の煮付け 五色和え 根菜汁 [409kcal]	鯖 しょうが ハム もやし キャベツ 青菜 にんじん 豆腐 油揚げ 里芋 玉ねぎ 大根 ごぼう	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 菓子	23	火	ツナサンド パインサラダ ミネストローネ ヨーグルト [441kcal]	コッペパン ツナ じゃがいも きゅうり パイン缶 ノンエッグマヨネーズ キャベツ 干しぶどう ウインナー 大豆 玉ねぎ しめじ ピーマン	豆乳 菓子	スキムココア 菓子
8月		大豆入りツナご飯 じゃが芋のきんぴら りんご 塩ちゃんこスープ [382kcal]	大豆 ツナ にんじん しょうが じゃがいも ちくわ さやいんげん 鶏肉 生揚げ 白菜 長ねぎ 青菜 しめじ しらたき	牛乳 菓子	スキムココア 菓子	24	水	スパゲッティナポリタン コーンサラダ 星型ハンバーグ りんごジュース コーンスープ [483kcal]	ウインナー 玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ トマトピューレ 星のハンバーグ キャベツ もやし コーン缶 チーズ クリームコーン缶 ベーコン	牛乳 菓子	お茶 ツリームース ケーキ
9火		丸パン 魚の洋風焼き ひじきのマリネ バナナ かぼちゃポタージュ[371kcal]	鰯 玉ねぎ コーン缶 ピーマン ひじき ノンエッグマヨネーズ キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ ベーコン	豆乳 菓子	お茶 青菜おにぎり	25	木	ご飯 魚のみそ煮 シャキシヤキサラダ かきたま汁 [412kcal]	鯖 しょうが じゃがいも にんじん きゅうり ツナ いりごま 卵 豆腐 長ねぎ カットわかめ えのき茸	お茶 菓子	うちゅうクッキング 牛乳 ウインナーロールパン
10水		ご飯 鶏のカレー揚げ おかか和え スキー汁 [432kcal]	鶏肉 にんにく しょうが キャベツ 青菜 にんじん 大根 玉ねぎ ごぼう しいたけ 豆腐 油揚げ つきこんにゃく	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 菓子	26	金	カレーピラフ 海草サラダ 豆乳クリームシチュー りんご [447kcal]	鶏肉 にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし 海草サラダミックス キャベツ いりごま ベーコン さつまいも 白菜 青菜	豆乳 菓子	スキム ミルクティー 菓子
11木		焼きそばイタリアン スキムヨーグルト和え 青菜のスープ [589kcal]	キャベツ もやし 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん コーン缶 青菜 豆腐 ベーコン 長ねぎ きくらげ バナナ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	お茶 菓子	スキムミルク 菓子						
12金		ご飯 魚の照り焼き 里芋と豚肉の炒め煮 のりごまサラダ [438kcal]	鯖 しょうが 切り干し大根 きゅうり にんじん 刻みのり 里芋 豚肉 白菜 つきこんにゃく 長ねぎ しめじ	牛乳 菓子	フルーツゼリー						
15月		炒りこ菜ご飯 親子煮 みかん カリボリ漬け [397kcal]	卵 鶏肉 玉ねぎ にんじん ごぼう しらたき しいたけ じゃがいも さやいんげん 大根 きゅうり ゆかり粉 みかん缶	豆乳 菓子	牛乳 ココアマフィン						
16火		中華どんぶり もやしと青菜のナムル 春雨スープ [409kcal]	豚肉 なると 白菜 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ にんじん さやいんげん きくらげ しょうが もやし 青菜 ハム 刻みのり マロニー	お茶 スキム ヨーグルト和え	スキム ミルクティー 菓子						



寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられるようになりました。今年も残すところあと１ヶ月。これから、クリスマス、お正月・・・とたくさんのイベントがあります。園でもクリスマス会が行われます。給食やおやつも、クリスマスにちなんだスペシャルなメニューになっているので楽しみにしてください♪

12月22日は冬至です

冬至とは「１年で１番昼が短く、夜が長い日」のことを言います。
冬至にはしたほうが良いと言われていることがあります。

◎「ん」がつくものを食べる…なんきん（かぼちゃ）、れんこん、
にんじん、ぎんなん、かんてん、うどんなど。

◎「ゆず湯」に入る…ゆず湯に入ると「風邪を引かずに冬を越せる」と言われています。
さらにゆずは実るまで長い月日がかかることから、長年の苦労が実



今年も一年ありがとうございました。来年もよろしくお願いします！