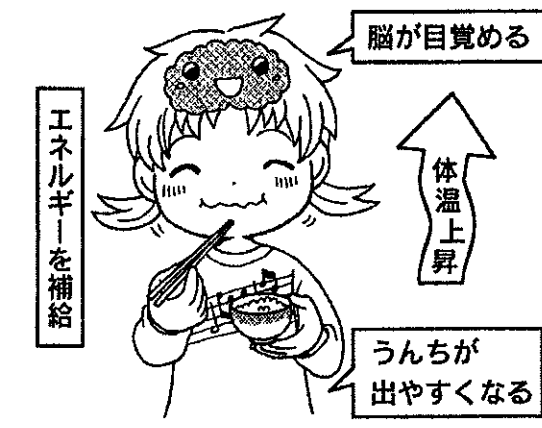


令和3年12月 保育園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	水	ごはん チャーハン 肉団子 春雨スープ ミニゼリー洋梨 牛乳	牛乳 焼豚 味噌汁 鶏肉	米 サラダ油 はるさめ ゼリー	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ はくさい たまねぎ にら とうもろこし 洋梨	りんご	Ca&鉄入り おこめリング甘口しょうゆ味 ぶどうジュース100ml
2	木	白玉うどん 五目あんかけうどん 豆腐の包み焼き 浅漬け オレンジ 牛乳	牛乳 鶏肉 こんぶ かまぼこ 油揚げ 和風豆腐の包み焼き	白玉うどん かたくり粉	はくさい にんじん 干しいたけ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり オレンジ	おこめせんべい	フレンズクレープ いちご
3	金	ごはん みそカツ(若鶏の照り焼き) すまし汁 おかか和え 牛乳	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 かまぼこ かつお節	米 揚げ油 さとう	だいこん えのきたけ みつば キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	かぼちゃせんべい	原宿ドッグ メールカスタード
4	土	うどん ほうとううどん りんごゼリー 牛乳100ml	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ りんご	ハイハイ	きなこ棒 ひとくちおかき
6	月	ごはん 鮭の塩焼き 合わせみそ汁 青菜和え パインアップル 牛乳	牛乳 わかめ 秋さけ塩焼き 豆腐 油揚げ みそ	米	だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし こまつな 広島菜 京菜 大根菜 パイン	カルマダふわせん 発芽玄米入り	お米のバクアロ みかん
7	火	ごはん カレーライス(クリームシチュー) ポイルワインナー コーンサラダ ミニゼリーピーチ 牛乳	牛乳 豚肉 ポークフランク	米 じゃがいも 米粉カールウ ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり みずな とうもろこし もも	ポテトとほうれん草の おせんべい	ミレービスケット 牛乳100ml
8	水	ブルーベリーパン ホキフライ(鶏肉団子ケチャップソース) キャロットスープ グリーンサラダ 牛乳	牛乳 ベーコン ホキ米パン粉フライ チキン水煮	ブルーベリーパン 米粉ホワイトウ 揚げ油 サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり	カルシウム入りビスケット	アンパンマンのしょうゆせんべい りんごジュース100ml
9	木	ごはん 豚肉のしょうが炒め のっぺい汁 しそひき和え 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ ひじき	米 さとう かたくり粉 さいとも	しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ だいこん ねぎ はくさい もやし ほうれんそう しその葉	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	ミニフルーツケーキ
10	金	ごはん 中華飯 しゅうまい わかめスープ りんご 牛乳	牛乳 豚肉 なると 鶏肉 しゅうまい わかめ	米 ごま油 かたくり粉	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく はくさい えのきたけ にら とうもろこし りんご	ブルーチェー いちご 牛乳	おほぎ きなこ
11	土	うどん 五目うどん ももゼリー 牛乳100ml	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ もも	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	ザラメせんべい こつぶめかぶあられ
13	月	ごはん いわし梅煮 関東煮 磯和え みかん 牛乳	牛乳 いわし梅煮 豚肉 はんぺん 厚揚げ こんぶ のり	米 さとも さとう	にんじん だいこん こんにゃく もやし キャベツ こまつな みかん	アンパンマンのベビーせんべい	ういろう 白
14	火	ごはん 麻婆豆腐 華風スープ ナムル 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 焼豚	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ テンゲンサイ はくさい とうもろこし もやし だいこん きゅうり	バナナ	お米&豆乳プリンタルト
15	水	ごはん ハッシュドビーフ オムレツ フレンチサラダ パインアップル 牛乳	牛乳 牛肉 ブレンオムレツ まぐろフレーク	米 さとう 米粉ハヤシルウ サラダ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく ブロッコリー キャベツ 黄ピーマン パイン	おかかせんべい	こつぶじゃがあられ 野菜&フルーツジュース100ml
16	木	ごはん 五目ピラフ ハムステーキ ジュリエンスープ オレンジ 牛乳	牛乳 鶏肉 ポロニアステーキ	米 マーガリン	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし 赤ピーマン パセリ だいこん はくさい にんじん えのきたけ みずな オレンジ	にんじんせんべい	りんごゼリー
17	金	米粉入りパン 焼きそば いかスティック(魚角煮) フルーツゼリー和え 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり いかスティック	米粉入りパン 焼きそばめん ゼリー サラダ油 揚げ油	にんじん キャベツ 黄桃 梨 みかん パイン	かぼちゃポーロ	たべっ子BABY ヤクルト65ml
18	土	うどん みそうどん ぶどうゼリー 牛乳100ml	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ かまぼこ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい ぶどう	ソフトな塩せん	コーンバーポタージュ風味 きなこせんべい
20	月	ごはん さばおかつか煮 白みそ汁 お漬し りんご 牛乳	牛乳 さばおかつか煮 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 じゃがいも さとう	たまねぎ ねぎ はくさい もやし ほうれんそう りんご	あまからせん	米粉のカップケーキ いちご
21	火	ごはん ハンバーグ和風ソース 沢煮わん ゆかり和え 牛乳	牛乳 ハンバーグ 豚肉 油揚げ かまぼこ	米 さとう かたくり粉	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば キャベツ もやし こまつな 赤しそ粉	オレンジ	さつまポテト 牛乳100ml
22	水	ごはん ツナそぼろ丼 かぼちゃのみそ汁 新香和え みかん 牛乳	牛乳 まぐろフレーク 豆腐 みそ	米 さとう	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし かぼちゃ だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり だいこん漬 みかん	ソフトな小魚せん	豆乳プリン
23	木	中華めん しょうゆラーメン 大学いも(さつまいも甘煮) 甘酢和え 牛乳	牛乳 豚肉 チキン水煮 こんぶ	中華めん さつまいも 揚げ油 さとう かたくり粉	にんじん メンマ とうもろこし キャベツ もやし ねぎ だいこん はくさい	アンパンマンのおこめボール	コンソメコーン 白ぶどう&ほうれん草ジュース 125ml
24	金	デニッシュパン 照り焼きチキン コーンスープ イタリアンサラダ フルーツカップ 牛乳	牛乳 ベーコン 照り焼きチキン	デニッシュパン 米粉ホワイトウ ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン りんご オレンジ いちご	野菜ハイハイ	クリスマスチョコケーキ (クリスマスいちごケーキ)
25	土	うどん きつねうどん やさしいゼリー 牛乳100ml	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	むらさきもせんべい	こめ棒くん ミニのりすけ
27	月	ごはん 運権煮付 ひとくちイカスナックフライ 枝豆 のりふりかけ 小松菜炒め物 ハンバーグ みかん缶 (炒り豆腐 じゃが芋のみそ汁 ミニゼリー) 牛乳100ml	牛乳 のりふりかけ さわかもめ ハンバーグ ひとくちイカスナックフライ	米 さとう 揚げ油	れんこん えだまめ こまつな とうもろこし みかん	サクッとあられ	ソースせん オレンジジュース100ml
28	火	ごはん ラトウイ コーン入り半平 焼きそば ゆかり 高野豆腐薄口煮 餃子 ゼリー (いわしオレンジ煮 わかめ汁 ミニゼリー) 牛乳100ml	牛乳 高野豆腐 とうもろこしのつまみあげ 豚肉 青のり きょうざ	米 揚げ油 焼きそばめん さとう ゼリー	赤しそ粉 なす ズッキーニ トマト マッシュルーム キャベツ たまねぎ りんご	まんまるソフトせんべい	お米のスナックサラダ味

朝ごはんを食べるとよいことがいっぱい



寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時はエネルギー不足の状態になっています。朝ごはんを食べることでエネルギーが補給されて、脳が目覚めます。また、寝ている間に下がっていた体温が上がり、活動しやすい状態になります。さらに、食べ物がおなかに入ることによって、うんちが出やすくなります。

朝ごはんを食べるときのポイント

1 毎日食べる習慣を

ごはんやパンなどの主食に卵や野菜のおかずを基本形にした朝ごはんにすると、栄養のバランスがとれます。

2 毎日同じ時間に食べる

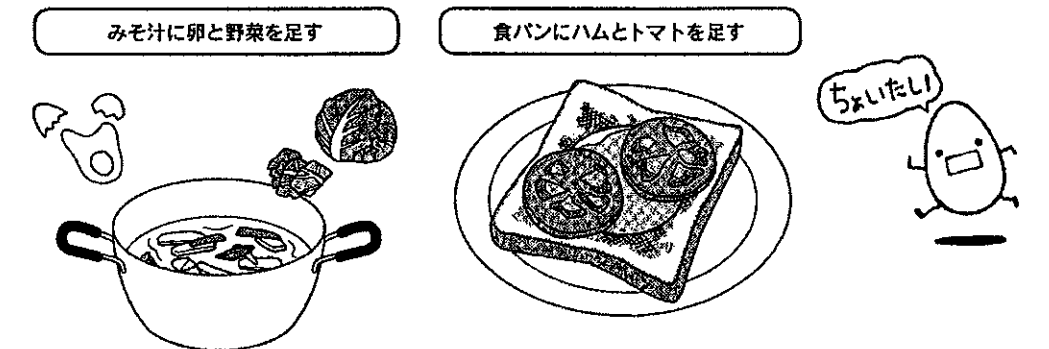
毎日同じ時間に食べることで、おなかがすくリズムができます。早起き、早寝をして朝ごはんの時間を確保しましょう。

3 誰かと一緒に食べる

誰かと一緒に食べることで、より食欲が湧きます。コミュニケーションをとりながら、食事をしましょう。食事の作法を教える機会にもなります。

ちょっと足してみよう!

完璧な朝ごはんを毎日つくるのはなかなか大変です。忙しい朝でもほんの少し手を加えるだけで、栄養バランスはアップします。無理なく続けられることから始めましょう。



献立名の()内は0・1歳児の別献立です。 ※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。