

令和3年12月 幼稚園給食献立表

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
1	水	ごはん チャーハン 肉団子 牛乳 春雨スープ ミニゼリー洋梨	牛乳 焼豚 味付け肉団子 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
2	木	白玉うどん 牛乳 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 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
3	金	ごはん 牛乳 みそカツ すまし汁 おかか和え	牛乳 ヒレカツ 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
6	月	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 合わせみそ汁 青菜和え パインアップル	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 大根葉 バイン
7	火	ごはん 牛乳 カレーライス ポイルウインナー コーンサラダ ミニゼリーピーチ	牛乳 豚肉 ポークファンク	米 じゃがいも 米粉カレーウ 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
8	水	ブルーベリーパン 牛乳 ホキフライ キャロットスープ グリーンサラダ	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
9	木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め のっぺい汁 しそひじき和え	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ ひじき	米 さとう かたくり粉 さといも	しょうが たまねぎ ビーマン たけのこ だいこん ねぎ はくさい もやし ほうれんそう しその実
13	月	ごはん 牛乳 いわし梅煮 関東煮 磯和え みかん	牛乳 いわし梅煮 豚肉 はんぺん 厚揚げ こんぶ のり	米 さといも さとう	にんじん だいこん こんにやく もやし キャベツ こまつな みかん
14	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 華風スープ ナムル	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 チンゲンサイ はくさい とうもろこし もやし だいこん きゅうり
15	水	ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ オムレツ フレンチサラダ クリスマスチョコケーキ	牛乳 牛肉 プレーンオムレツ まぐろフレーク	米 さとう サラダ油 米粉ハヤシルウ クリスマスチョコケーキ	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
16	木	ごはん 牛乳 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 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
17	金	米粉入りパン 牛乳 焼きそば いかスティック フルーツゼリー和え	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 バイン
20	月	ごはん 牛乳 さばおかか煮 白みそ汁 お浸し りんご	牛乳 さばおかか煮 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
21	火	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース 沢煮わん ゆかり和え	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
22	水	ごはん 牛乳 ツナそぼろ丼 かぼちゃのみそ汁 新香和え みかん	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

※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。

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ます、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。

ちょっと足してみましよう！

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。

