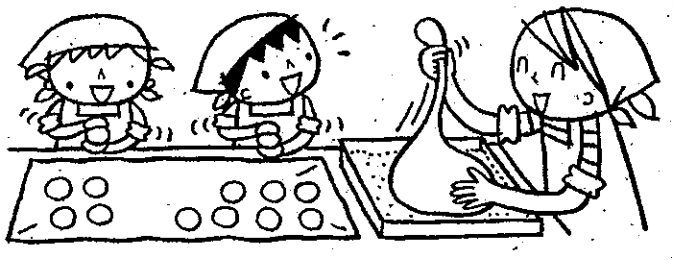
12月給食献立予定表

御原保育所

	曜	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1	金	牛乳、ボーロ	ご飯	のっぺい汁・酢みそ和え・チーズ	ミルク・ホイルケーキ	
2	土	牛乳、せんべい		鶏南蛮うどん・南瓜の含め煮・プルーン	牛乳・袋菓子	
4	月	牛乳、ボーロ	ご飯	豚肉とじゃがいもの旨煮・ごま和え・みそ汁・りんご	おにぎり	
5	火	牛乳、クッキー	ご飯	鮭の照り煮・白和え・みそ汁・みかん	ミルク・きな粉トースト	
6	水	牛乳、サブレ	ご飯	みそちゃんこ汁・納豆・香り和え・プルーン	さつま芋入りぜんざい	
7	木	牛乳、せんべい		お弁当の日・みそ汁・みかん	ミルク・蒸しパン	
8	金	牛乳、ボーロ	ご飯	鯖のみそ煮・さつま芋のひじき煮・すまし汁・プルーン	ミルク・ロールサンド	
9	土	牛乳、クッキー		生活発表会		
11	月	牛乳、せんべい	ご飯	すき焼き煮・梅肉和え・みそ汁・りんご	牛乳・袋菓子	
12	火	牛乳、ウエハース		わかめご飯・鶏肉の落とし揚げ・はりはり漬け・むらくも汁・ゼリー	ジュース・ケーキ	誕生会
13	水	牛乳、サブレ	ご飯	松風焼き・れんこんの和風サラダ・みそ汁・チーズ	ミルク・きな粉団子	
14	木	牛乳、せんべい	ご飯	鮭のみそバター焼き・白菜サラダ・すまし汁・柿	ミルク・レーズンスティック	
15	金	牛乳、クッキー	ご飯	高野豆腐のオランダ煮・酢の物・みそ汁・りんご	ミルク・ほうれん草蒸しパン	
16	土	牛乳、ウエハース		おもち・豚汁・みかん	牛乳・袋菓子	
18	月	牛乳、サブレ	ご飯	肉野菜いため・煮大豆・みそ汁・プルーン	おにぎり	
19	火	牛乳、クッキー	ご飯	魚の人参ソース焼き・白菜とりんごのゆずサラダ・みそ汁・チーズ	ミルク・もちもちパン	
20	水	牛乳、せんべい	ご飯	魚のごまみそ焼き・さっぱり和え・みそ汁・チーズ	ミルク・みたらし団子	
21	木	牛乳、サブレ	ご飯	ミートボールスープ・きんぴらごぼう・りんご	ミルク・南瓜ロールサンド	
22	金	牛乳、クッキー		お楽しみバイキング	ミルク・ポップコーン	米飯給食
25	月	牛乳、せんべい	ご飯	イエローポタージュ・中華サラダ・みかん	ミルク・デコレーションケーキ	クッキング
26	火	牛乳、ボーロ	ご飯	ししゃものフリッター・切り干し大根の煮物・スープ・チーズ	ミルク・りんごとさつま芋の重ね煮	
27	水	牛乳、クッキー	ご飯	レバーの旨煮・マカロニサラダ・スープ・りんご	ミルク・ソーダブレッド	
28	木	牛乳、ウエハース	ご飯	冬野菜のカレー・ほうれん草としめじの和え物・プルーン	ミルク・あべかわうどん	

お知らせ

12(火)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
22(金)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。



材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります。

☆チキンナゲット

(子ども1人分)

鶏ひき肉	25グラム
木綿豆腐	15グラム
マヨネーズ	1グラム
片栗粉	6グラム
薄力粉	7グラム
トマトケチャップ	3グラム
揚げ油	適量

<作り方>

① 水切りした木綿豆腐に、鶏ひき肉・分量のマヨネーズ・片栗粉をよく混ぜ合わせる。

② 鍋に油を用意する。

③ ①を一口大に丸めて、薄力粉をまぶし、中温(180℃)で4分程度揚げる。
(余分な粉ははたきましょう)

④ ケチャップをつけて出来上がり。

小郡市立三国保育所 きゅうしょくだより

平成29年12月

日／曜	献立名	上：未満児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ	材料名 黄：熱や力になるもの	赤：血や肉や骨になるもの	緑：体の調子を整えるもの
1 ／ 金	お魚コロッケ 大根のはりはり漬け みそ汁・みかん	牛乳・海藻せんべい ジャムパン スキムミルク	三温糖・なたね油・パン粉・マヨネーズ・バター・ロール・ジャム	白身魚ずり身・木綿豆腐・いりこ・わかめ・米みそ・かつお節・卵・スキムミルク	玉葱・人参・レタス・大根・こねぎ・チンゲン菜・みかん
2 ／ 土	✿生活発表会✿ おやつのおみやげ	牛乳・ビスケット			
4 ／ 月	豚肉とじゃが芋の旨煮 ごま和え みそ汁・りんご	牛乳・せんべい レーズンクッキー スキムミルク	じゃが芋・なたね油・三温糖・白ごま・薄力粉・バター	豚肉・いりこ・米みそ・スキムミルク	人参・玉葱・グリンピース・干し椎茸・白菜・ほうれん草・もやし・こねぎ・りんご・レーズン
5 ／ 火	✿誕生会✿　わかめご飯 鶏肉の立田揚げ・ゼリー ポテトサラダ・むらくも汁	牛乳・ポップコーン ロールケーキ スキムミルク	大麦・精白米・薄力粉・なたね油・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・三温糖・ロールケーキ	鶏肉・卵・かつお節・昆布・スキムミルク	小松菜・こねぎ・レタス・きゅうり・キャベツ・人参・ホールコーン缶・玉葱・チンゲン菜・
6 ／ 水	みそちゃんこ汁 納豆和え みかん	牛乳・クッキー みたらし団子 スキムミルク	片栗粉・板こんにゃく・白玉もち・三温糖	鶏ミンチ・卵・米みそ・昆布・かつお節・納豆・スキムミルク	こねぎ・生姜・人参・白菜・大根・えのきたけ・干し椎茸・春菊・小松菜・プルーン
7 ／ 木	魚の照り煮 柿の白和え みそ汁・プルーン	牛乳・ウエハース 黄粉トースト スキムミルク	三温糖・なたね油・片栗粉・ねりごま・糸こんにゃく・食パン	木綿豆腐・いりこ・米みそ・黄粉・スキムミルク	レタス・ほうれん草・人参・干し椎茸・ごぼう・玉葱・えのきたけ・こねぎ・プルーン
8 ／ 金	ビーフカレー ほうれん草としめじの和え物 柿	牛乳・かりんとう さつま芋とりんごの重ね煮 スキムミルク	じゃが芋・なたね油・三温糖・さつまいも・バター	牛肉・しらす干し・スキムミルク	玉葱・人参・グリンピース・りんご・ほうれん草・しめじ・柿
9 ／ 土	けんちんうどん さつまいもの天ぷら みかん	牛乳・ビスケット 袋菓子(かりんとう) 幼児牛乳	うどん麺・板こんにゃく・さつまいも・天ぷら粉・なたね油	鶏肉・厚揚げ・かつお節・昆布・幼児牛乳	大根・人参・干し椎茸・こねぎ・みかん
11 ／ 月	すきやき煮 梅肉和え みそ汁・りんご	牛乳・芋スナック 袋菓子(ねじねじ) 幼児牛乳	なたね油・三温糖・里芋・糸こんにゃく	牛肉・木綿豆腐・かつお節・いりこ・米みそ・幼児牛乳	白菜・人参・生椎茸・玉葱・えのきたけ・ねぎ・キャベツ・きゅうり・かぶ・梅干し・りんご
12 ／ 火	✿お弁当の日✿ みそ汁・みかん おかず入りのお弁当をお願いします。	牛乳・クラッカー 焼き芋 スキムミルク	さつまいも	いりこ・米みそ・スキムミルク	玉葱・えのきたけ・こねぎ・みかん
13 ／ 水	松風焼き ほうれん草とれんこんのサラダ すまし汁・チーズ	牛乳・ビスケット 大豆スコーン スキムミルク	三温糖・白ごま・マヨネーズ・白ごま・薄力粉・バター・黒ごま	鶏ミンチ・卵・いりこ・チーズ・大豆・スキムミルク	ねぎ・干し椎茸・人参・生姜・レタス・ほうれん草・白菜・ごぼう・玉葱・えのきたけ・こねぎ
14 ／ 木	鮭のみそバター焼き 白菜としらす干しのサラダ すまし汁・柿	牛乳・ポーロ おにぎり(梅干し) 麦茶	バター・ごま油・三温糖・パン・精白米	鮭・米みそ・しらす干し・わかめ・いりこ・かつお節	玉葱・人参・ピーマン・えのきたけ・しめじ・白菜・きゅうり・柿・梅干し
15 ／ 金	高野豆腐のオランダ煮 春雨と胡瓜の酢の物 みそ汁・プルーン	牛乳・せんべい あんぱん スキムミルク	片栗粉・なたね油・じゃが芋・三温糖・春雨・ごま油・あんこ・パン	高野豆腐・鶏肉・わかめ・いりこ・米みそ・卵・スキムミルク	玉葱・人参・ピーマン・干し椎茸・キャベツ・こねぎ・プルーン・とうもろこし缶
16 ／ 土	✿もちつき会✿ 黄粉もち・あんこもち 豚汁・みかん	牛乳・クッキー 袋菓子(ビスケット) 幼児牛乳	もち・きざら・三温糖・里芋・こんにゃく	小豆・黄粉・豚肉・米みそ・幼児牛乳	人参・大根・ごぼう・玉葱・干し椎茸・もやし・こねぎ・みかん
18 ／ 月	肉野菜中華炒め 煮大豆 みそ汁・チーズ	牛乳・英字ビスケット おにぎり(たくあん) スキムミルク	ごま油・三温糖・じゃが芋・精白米・黒ごま	豚肉・大豆・昆布・いりこ・米みそ・しらす干し・チーズ	生姜・キャベツ・玉葱・人参・もやし・ピーマン・とうもろこし缶・えのきたけ・こねぎ・たくあん
19 ／ 火	魚のもみじ焼き 白菜とりんごのゆずサラダ みそ汁・プルーン	牛乳・かりんとう もちもちパン 幼児牛乳	マヨネーズ・三温糖・ホットケーキ粉・白玉粉・黒ごま	白身魚・厚揚げ・いりこ・米みそ・チーズ・豆乳・幼児牛乳	人参・パセリ・レタス・白菜・きゅうり・りんご・ゆず・玉葱・ほうれん草
20 ／ 水	ミートボールスープ きんぴらごぼう りんご	牛乳・クラッカー 黄粉だんご スキムミルク	片栗粉・春雨・糸こんにゃく・三温糖・なたね油・白玉もち	合挽ミンチ・大豆・卵・黄粉・スキムミルク	生姜・人参・玉葱・白菜・ニラ・ごぼう・りんご・プルーン
21 ／ 木	魚のごまみそ焼き ツナと青菜のさっぱり和え みそ汁・柿	牛乳・せんべい ヨーグルト蒸しパン 幼児牛乳	三温糖・白ごま・さつまいも・ホットケーキ粉	白身魚・米みそ・ツナ缶・いりこ・ヨーグルト・幼児牛乳	レタス・小松菜・もやし・人参・玉葱・えのきたけ・こねぎ・柿・りんご
22 ／ 金	イエローポタージュ 中華サラダ みかん	牛乳・胚芽スティック ✿クッキング✿ デコレーションケーキ 幼児牛乳	じゃが芋・白ごま・ごま油・三温糖・スポンジケーキ	鶏肉・プロセスチーズ・豆乳・焼き豚・生クリーム・幼児牛乳	人参・玉葱・かぼちゃ・干し椎茸・とうもろこし缶・グリンピース・ブロッコリー・キャベツ・みかん・いちご
25 ／ 月	✿米飯給食✿ お楽しみバイキング	牛乳・芋スナック 袋菓子(コーンスナック) スキムミルク	じゃが芋・パン・パン粉・バター・三温糖・なたね油	鶏肉・合挽ミンチ・卵・ヨーグルト・生クリーム・スキムミルク	人参・玉葱・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・とうもろこし缶・ブロッコリー・レタス・りんご・みかん
26 ／ 火	大豆と鶏ミンチの落とし揚げ 切干大根の煮物 豆乳スープ	牛乳・ねじねじ 南瓜クリームサンド スキムミルク	薄力粉・三温糖・なたね油・パン	大豆・鶏ミンチ・卵・さつま揚げ・かつお節・昆布・豆乳・生クリーム・スキムミルク	ごぼう・こねぎ・レタス・切干大根・人参・グリンピース・大根・玉葱・白菜・えのきたけ・かぼちゃ
27 ／ 水	煮魚 温野菜サラダ みそ汁・柿	牛乳・せんべい あべ川うどん スキムミルク	三温糖・ねりごま・マヨネーズ・乾うどん	厚揚げ・いりこ・米みそ・黄粉・スキムミルク	生姜・レタス・大根・ブロッコリー・人参・キャベツ・えのきたけ・玉葱・こねぎ・柿
28 ／ 木	鶏レバーの旨煮 マカロニサラダ 白菜スープ・チーズ	牛乳・ビスケット ソーダーブレッド スキムミルク	なたね油・三温糖・マカロニ・マヨネーズ・薄力粉	鶏レバー・昆布・いりこ・卵・ヨーグルト・チーズ・スキムミルク	玉葱・生姜・レタス・人参・キャベツ・きゅうり・とうもろこし缶・白菜・貝割菜・干し椎茸・ジャム



誕生会は、5日(火)です。

米飯給食は、25(月)です。

★⇧お箸だけ持ってきて下さい★

お弁当の日は、12日(火)です。

12月の食育目標

○冬の野菜を知る。
○根菜類をたっぷりとり、体を温めよう。
○季節の食材:ごぼう・れんこん・大根・人参・白菜・春菊・ほうれん草・ブロッコリー・里芋・柚子・みかん
○冬至:イエローポタージュで南瓜を食べよう。

◎材料の入荷の都合等で給食のメニューが一部変更になる場合があります。ご了承下さい。

12月　給食だより

2017. 11. 30

大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児昼食	全児3時のおやつ	3歳以上児 1日のカロリー
1	金	卵ボーロ	ごはん	のっぺい汁、酢みそあえ、チーズ	ミルク カップケーキ	404
2	土	ビスコ		鶏南蛮うどん、南瓜の含め煮、柿	牛乳、昆布 野菜かりんとう	409
4	月	チーズ	ごはん	もやし入りみそ汁、りんご 豚肉とじゃが芋の旨煮、白菜のごまあえ	麦茶 梅干し入りおにぎり	378
5	火	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	冬野菜入りカレー、ほうれん草のあえ物、柿	ミルク ミニレーズンパン	460
6	水	ウエハース	ごはん	みそちゃんこ汁、納豆あえ、プルーン	麦茶 ぜんざい	360
7	木	豆乳クッキー	ごはん	白菜入りみそ汁、チーズ 魚の塩麹焼き、ひじきと大豆の五目煮	ミルク ポパイ蒸しパン	380
8	金	豆乳 プルーン	ごはん	ごぼう入りみそ汁 松風焼き、ほうれん草とれんこんのサラダ	ミルク 焼き芋	409
9	土	卵ボーロ		けんちんうどん、さつま芋の甘煮、みかん	牛乳、チーズ ミレービスケット	481
11	月	ビスコ	ごはん	りんご すき焼き煮、梅肉あえ、里芋入りみそ汁	牛乳、プルーン お米のスナック	352
12	火	チーズ	ごはん	豆腐入りすまし汁 鯖のみそ煮、さつま芋のひじき煮、プルーン	ミルク 野菜サンド	425
13	水	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	＊誕生会　はりはり漬け、むらくも汁、ゼリー わかめごはん、大豆団子の落とし揚げ	りんごジュース ロールケーキ	650
14	木	ウエハース	ごはん	わかめ入りすまし汁、柿 鮭のみそバター焼き、白菜としらすのサラダ	ミルク さつま芋入り蒸しパン	370

～今月の目標～

＊冬の味覚に触れ多くの食品に親しみ、好き嫌いなく残さず食べ、丈夫な身体をつくる。

＊根菜類をたっぷりとり、身体を温めよう。（煮物・具だくさんの汁物・鍋物風などの温野菜）

＊歯ごたえのある野菜をよく噛んで食べよう。

＊行事食を楽しく体験する。（お楽しみ会のバイキング食・餅つき会・ケーキのデコレーション）

＊季節の食材・・・ごぼう・れんこん・大根・人参・白菜・春菊・ほうれん草・ブロッコリー・里芋・ゆず・みかんなど

＊材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。



12月　給食だより

2017. 12. 14

大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児昼食	全児3時のおやつ	3歳以上児 1日のカロリー
15	金	豆乳クッキー	ごはん	きゃべつ入りみそ汁、りんご 高野豆腐のオランダ煮、春雨の酢の物	ミルク レーズンスティック	417
16	土	ゼリー		＊餅つき カレーうどん、みかん	牛乳、プルーン えびまるせん	350
18	月	豆乳 プルーン	ごはん	＊お楽しみ会 バイキング料理	ミルク ポップコーン	850
19	火	卵ボーロ	ごはん	厚揚げ入りみそ汁、チーズ 魚のもみじ焼き、白菜とりんごのゆずサラダ	ミルク もちもちパン	411
20	水	ビスコ	ごはん	ミートボールスープ、きんぴらごぼう、りんご	ミルク みたらし団子	391
21	木	チーズ	ごはん	ツナと青菜のさっぱりあえ 魚のごまみそ焼き、さつま芋入りみそ汁	ミルク ヨーグルト蒸しパン	402
22	金	豆乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	イエローポタージュ、中華サラダ、みかん	ミルク さつま芋とりんごの重ね煮	363
25	月	ウエハース	ごはん	筑前煮、なます、小松菜入りみそ汁、プルーン	麦茶 わかめ入りおにぎり	370
26	火	豆乳クッキー	ごはん	ごぼう入りみそ汁 鮭の照り煮、ほうれん草の白あえ、みかん	ミルク あんクリームサンド	450
27	水	豆乳 プルーン	ごはん	切り干し大根の煮物、チーズ ししゃものカレー味フリッター、豆乳スープ	ミルク あべ川うどん	408
28	木	卵ボーロ	ごはん	白菜スープ レバーの旨煮、マカロニサラダ、りんご	ミルク ソーダーブレット	415

～みかんを食べよう～

みかんの仲間は、世界でおよそ900種類もありますが、日本のみかんは、日本独自の品種です。
ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。

＊18日（月）は、お楽しみ会、バイキング給食です。りす・うさぎ組さんはおかわりも楽しめるように、白ごはんを少なめに持たせてください。

＊材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。



