

12がつのよていこんだてひょう

★テーマ★ 食事のマナーを守って、楽しく食べよう！

こ津発第217号
令和6年11月30日
こども園津軽野
担当 工藤 幸
<http://tsugaruno.jp/>

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|---|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 赤色…血や肉 になるもの 藍色…カや体 になるもの 緑色…体の調 子をよくする もの | ごはん けんちんじる ればーのあまからに りんご じゃあ(ますかつ) 438kcal 鶏ひき肉 豆腐 大根 人参 しらたき ねぎ ぶなびー ごぼう 豚レバー 豚肉 玉ねぎ 安身 体 測 定 | ごはん たらのごまみそやき なめたけなつとう ほうれんそうのいそあえ すましじる すきむみるく 406kcal たら ごま なめ草 納豆 ほうれん草 のり 人参 もやし わかめ 干し椎茸 豆腐 | ごはん こんさいかかれー つなさらだ ぎゅうにゅう 455kcal れんこん ごぼう じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚ひき肉 ツナ きゅうり コーン | ごはん ねぎぼんずちきん はるさめさらだ こーんすーぶ りんごよーぐると 470kcal ねぎ 鶏肉 春雨 人参 きゅうり ツナ ミックスビーンズ コーン 玉ねぎ | ごはん にくだんごすーぶ とうふとかいそうさらだ だいがくいも きになるやさい 418kcal 鶏ひき肉 しめじ ぶなびー 玉ねぎ 人参 白菜 豆腐 海藻 きゅうり コーン パプリカ | ごはん にくじゃが こまつなつなえ とうふとわかめじる ぎゅうにゅう 479kcal 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ しらたき 小松菜 ツナ 豆腐 わかめ |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| その日に使っただし を記載しています！ あごだし あご(トビウオ)と 昆布からだしを とっています。 しいたけだし 干しいたけの戻し 汁と、昆布から煮出 しただしを使ってい ます。 戻し汁のみをスープ に使うこともあります。 | ごはん とんじる ひじきのいために じゃあ(すとろべりー) 367kcal 豚肉 じゃがいも 人参 大根 ごぼう ねぎ 豆腐 ひじき 油揚げ しらたき 大豆水煮 | ごはん あかうおのにつけ もやしのすのもの あつあげとこんさいじる すきむみるく 398kcal 赤魚 生姜 もやし きゅうり 人参 鶏ささみ 厚揚げ わかめ 人参 大根 ごぼう | ごはん ほうれんそうときのこしちゆー さらだばいきんぐ ぎゅうにゅう 433kcal ほうれん草 えのき しめじ 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ツナ ミックスビーンズ まつまいも | ごはん ちくげんに きやべつをあさづけ とうふとあぶらあげじる りんごよーぐると 335kcal 人参 れんこん 鶏肉 大根 椎茸 さやえんどう しらたき キャベツ きゅうり 豆腐 油揚げ | ごはん せんべいじる すきこんぶのいために みかん ぶりん 372kcal せんべい 鶏肉 舞茸 大根 人参 ねぎ ごぼう すき昆布 干し椎茸 しらたき 豚ひき肉 | ★サブレ(パニラ)★ ★サブレ(ショコラ)★ ★りんごジュース★ |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| その日に使っただし を記載しています！ にんにく水 にんにくのスライ スと昆布でだしを とっています。 野菜だし 普段捨てる野菜の 皮などを丁寧に洗い、 煮込んだものをこし ています。 | ごはん とりにくしょうがだんごやさいじる れんこんきんぴら すきむみるく 459kcal 鶏ひき肉 生姜 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 れんこん 豚ひき肉 ごま | ごはん たらのゆずおろしがけ もやしちきんさらだ とうふとなめこじる じゃあ(ますかつ) 335kcal たら 大根 柚子 もやし 鶏肉 人参 かいわれ大根 わかめ なめこ 豆腐 | ごはん まーぼーどうふ ちゅうかいため ぎゅうにゅう 419kcal 豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ねぎ いら もやし チンゲン菜 鶏卵 干し椎茸 | ごはん いろどりたまごやき とりにくとまめさらだ かぼちゃすーぶ りんごよーぐると 455kcal 鶏卵 トマト ほうれん草 玉ねぎ 豚ひき肉 チーズ 鶏ささみ ミックスビーンズ コーン かぼちゃ | ごはん すきやきふうに きやべつときのこいため ういろ ぎゅうにゅう 407kcal 豚肉 人参 ねぎ 白菜 焼き豆腐 しらたき 板麩 キャベツ えのき しめじ 鶏ひき肉 | ごはん だいずしちゆー だいいんつなさらだ きになるやさい ぎゅうにゅう 564kcal 大豆水煮 じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏肉 大根 ツナ レタス きゅうり パプリカ |
| 給食保健指導 | 給食保健指導 | 給食保健指導 | 給食保健指導 | 給食保健指導 | 給食保健指導 | 給食保健指導 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| このイラストの日 は、以上児さんが おにぎり体験をす る予定の日です。 | ごはん さつまじる ればーにらいため りんご じゃあ(すとろべりー) 499kcal さつまいも 鶏肉 人参 大根 ねぎ ごぼう 豆腐 豚レバー 豚肉 いら もやし | ごはん はんぱーぐ まめめさらだ こんそめすーぶ おたのしみけーき ぎゅうにゅう 566kcal 合いびき肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも れんこん ミノマト ミックスビーンズ きゅうり ツナ セロリ | ごはん ぼーくかかれー とまとみずなさらだ おもち(あんこ・みたらし) ぎゅうにゅう 508kcal 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 トマト 水菜 パプリカ ツナ | ごはん てりやきちきん さつまいもさらだ だいいずとやさいすーぶ りんごよーぐると 462kcal 鶏肉 にんにく 生姜 さつまいも きゅうり 人参 ツナ 大豆水煮 玉ねぎ しめじ | ごはん いわしのつみれじる ごもくはるさめいため すきむみるく 429kcal いわしすりみ 鶏ひき肉 ねぎ 生姜 人参 大根 白菜 ごぼう 豆腐 春雨 鶏ひき肉 | ごはん ぶたにくときやべついため こーんとわかめさらだ きのこじる ぎゅうにゅう 470kcal 豚肉 キャベツ ねぎ ピーマン コーン わかめ きゅうり パプリカ 干し椎茸 しめじ えのき |
| 給食会議 | 給食会議 | 給食会議 | 給食会議 | 給食会議 | 給食会議 | 給食会議 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |



※離乳完了期の子どもについては、予定献立表の鶏卵、牛乳、ごまを除去して提供しております。
※メニュー名の下に記載のものは、昼食と午後のおやつのカロリーの数値(以上児)となっております。