

# 令和5年 12月 献立表

学校法人マイトリー学園

日	月	火	水	木	金	土	
		12/25～28 <b>預かり保育給食提供日</b>					
3	4	5 ズ)豚汁 コーンたっぷりフライ たまごふりかけ ご飯 *おやつ Caせんべい 366kcal 3.5g	6 焼き鳥風 織キャベツ れんこん金平 青菜ゴマ和え 人参焼壳 ご飯 369kcal 3.6g	7 白身魚フライ 織キャベツ 竹輪ゴマ煮 ささみサラダ 中華ポテト ご飯 344kcal 3.5g	1 野菜コロッケ 織キャベツ 枝豆サラダ たこウインナー 筑前煮 ご飯 366kcal 2.7g 乳・小麦・大豆・コーン	2	
10	11	木キ天野菜あん 大根豚肉煮 白菜ゴマ和え ボムデュセス ご飯 381kcal 3.7g 乳・小麦・大豆・魚・ゴマ	12 ズ)カレー ミニ野菜コロッケ 無添加福神漬け ご飯 *おやつ ミレービースケット 377kcal 3.7g 乳・落花生・小麦・大豆・ゴマ	13 鶏肉トマトソース スパシーテー 枝豆ベーコンソテー 野菜サラダ 星ポテト ご飯 366kcal 3.5g	14 塩野菜炒め 餃子 ツナサラダ ミニウインナー ひじき煮 ご飯 348kcal 3.8g 小麦・大豆・魚	8 手作り弁当 15 ツリー型ハンバーグ スパナボリ れんこんそぼろ炒め 大根水菜サラダ ほうれん草焼壳 ご飯 *おやつ クリスマスマッシュマロ 364kcal 3.5g 乳・小麦・大豆・魚・コーン・チョコ	9
17	18	すき焼き風煮 花型がんも煮 ミニイカフライ ハムマリネ ミートボールチャップ ご飯 370kcal 3.8g 卵・乳・小麦・大豆・魚・コーン・イカ	19 鶏の唐揚げ 織キャベツ 青菜ソテー ミニハッシュドポテト ツナもやし和え ご飯 383kcal 3.6g 卵・乳・小麦・大豆・魚・コーン	20 エビカツ 織キャベツ ニラ竹の子炒め ゴマサラダ 揚げ焼壳 ご飯 394kcal 3.8g 乳・小麦・大豆・ゴマ・イカ エビ・魚・コーン	21 モー力大根 一口がんも煮 ハム玉 カニ豆サラダ 南瓜焼壳 ご飯 348kcal 3.1g 卵・乳・小麦・大豆・魚 ゴマ・コーン	22 手作り弁当 23 終業式	23
24	25	煮込みハンバーグ スパシーテー 魚肉ソーセージ炒め 白菜おかか和え 里芋煮 ご飯 362kcal 3.7g 卵・小麦・大豆・魚・コーン	26 肉コロッケ 織キャベツ タイ風炒め ハムサラダ おでん風竹輪煮 ご飯 374kcal 3.5g 卵・乳・小麦・大豆・魚・コーン	27 鮭の味噌煮 切干煮 ベビーバターコロッケ キャベツもみ オレンジ ご飯 365kcal 3.6g 卵・乳・小麦・大豆・魚	28 一口春巻 焼きそば 野菜炒め しまじろう高野豆腐 ブロッコリーサラダ ご飯 383kcal 3.7g 乳・小麦・大豆・コーン	29	30

## ～12月のお話～

12月になり、今年も残す所あと1ヶ月となりました。今年はどんな1年でしたか？  
 まだまだ寒い日は続くので、風邪を引かないよう気に付けていきましょう。  
 さて、クリスマスの行事食と言えばケーキやチキンを思い浮かべる方が多いと思いますが、  
 外国では「エッグノック」と呼ばれる飲み物もクリスマスの定番です。  
 主に、牛乳・クリーム・砂糖・卵から作られる飲み物で、クリスマス近くのホリデーシーズンなどに  
 良く出回っているそうです。日本で言うところの甘酒のような感覚でしょうか。  
 身体の芯から温まるため、寒い冬には最適な飲み物ですね！  
 スパイスなどを入れてアレンジしても美味しく飲めるそうです♪

ご飯(100gあたり)

カロリー: 160kcal

たんぱく質: 2. 6g

\*献立表のカロリー、たんぱく質は  
おかげのみのものです。

ズ)はズンドー容器に入った温かい給食です。

\*材料の都合により、献立を変更する場合もありますので予めご了承ください。

献立担当は宮崎・高橋です。御意見、御要望がありましたら御一報下さい。

\*アレルギー表示に鶏・豚は含まれていませんので、ご不明な点はご連絡下さい。

\*センターのお米は、国産で毎日精米して安心な物を提供しております。

給食センター TEL54-1614

