



# 12月のこんだて

平成29年11月30日

開南幼稚園

早いもので今年もあとわずかとなり、給食も二学期最後となりました。寒さも増してくる時期ですが、子供はなんといっても遊びの天才!たくさん体を動かし、十分な栄養・睡眠をとり、寒い冬を元気に乗り切っていきましょう!  
今年一年ご協力ありがとうございました。



月/日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
12/5 (火)	麦ごはん ハムサンドフライ すき昆布煮 果物・牛乳	角ハム 油揚げ・焼きちくわ 牛乳	米・麦・油 じゃがいも・パン粉 天ぷら粉・砂糖	ミックスベジ レタス・すき昆布 人参・こんにゃく みかん	363	9.8
12/7 (木)	かき揚げうどん さつまいもとリンゴの 重ね煮 果物・牛乳	かまぼこ・ちくわ 花かつお 小女子・牛乳	乾めん・天ぷら粉 油・さつまいも バター・砂糖・塩	小口ネギ・長ネギ ごぼう・人参 玉ねぎ・春菊 リンゴ・バナナ	466	10.8
12/11 (月) りすぐみ リクエスト	わかめごはん おでん さつまいもサラダ みそ汁 果物・牛乳	さつま揚げ・油あげ 焼ちくわ・うすら卵 味噌・牛乳	米・麦 さつまいも・砂糖 マヨネーズ	炊き込みご飯の素 大根・玉ねぎ きゅうり・白菜 ニラ・リンゴ	360	14.4
12/12 (火) こあらぐみ リクエスト	チキンカレーライス ほうれん草と春雨の炒め物 果物・牛乳	鶏肉・春雨 豚肉・牛乳	米・麦・油 じゃがいも・砂糖 カレールー	玉ねぎ・人参 生姜・長ネギ ほうれん草 れんこん・みかん	340	10.1
12/14 (木) 年長さん お楽しみ給食	青じそのおにぎり とりのから揚げ 貝たくさんみそ汁 果物・牛乳	鶏肉・油揚げ 味噌・牛乳	米・麦・片栗粉 油・カットスパ じゃがいも	青じそ・生姜 ブロッコリー 豆苗・玉ねぎ 人参・しめじ・大根 柿	434	16
12/18 (月)	食パン・手作りジャム タンドリーチキン 白菜シチュー 果物・牛乳	鶏肉・ヨーグルト 豚肉・牛乳	食パン・砂糖 じゃがいも シチュールー	リンゴ・レモン汁 にんにく・白菜 ブロッコリー 人参・みかん	426	19.7
12/21 (木)	ふりかけごはん サバのカレー揚げ 冬至かぼちゃ 果物・牛乳	さば・小豆 牛乳	米・麦・ふりかけ カレー粉・油 片栗粉・砂糖	もやし・ニラ かぼちゃ・リンゴ	370	15

\* 材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります。



## タンドリーチキン

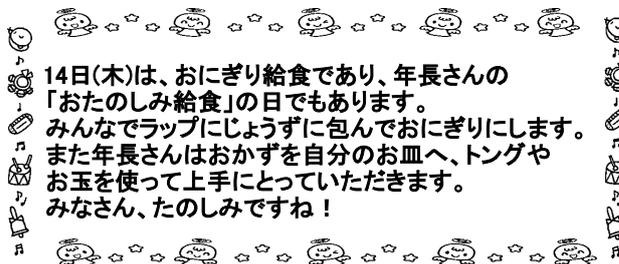
(8切れ分)

### 材料

鶏もも肉	320g	ヨーグルト	大さじ1
塩・コショウ	適量	カレー粉	小2弱
にんにく	すりおろし1かけ	ソース	大2/3
		トマトケチャップ	大4

### 作り方

- 鶏肉に塩・コショウで下味をつける。
- 調味料を全部混ぜ合わせ、鶏肉に漬け込み、200℃のオーブンで15分焼き上げます。焼き加減はご家庭に応じて調節してください。



14日(木)は、おにぎり給食であり、年長さんの「おたのしみ給食」の日でもあります。みんなでラップにじょうずに包んでおにぎりにします。また年長さんはおかずを自分のお皿へ、トングやお玉を使って上手にとっていただきます。みなさん、たのしみですね!

11月の放射能による食品検査結果  
水道水・牛乳を含み、すべて不検出でした。