



12がつこんだてひょう

ルーテル羽村幼稚園

令和06年12月2日(月)～27日(金)

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
ごはん マーボー豆腐 かふうにびたし	ごはん あつあげの そぼろあんかけ はるさめサラダ	ロールパン ふゆのポトフ ブロッコリーコーンサラダ のむヨーグルト	ミートソース スパゲッティー やさいスープ オレンジ	なめし はるまき ちゅうかスープ
376KC た13 脂10 9(月)	413KC た14 脂11 10(火)	484KC た20 脂19 11(水)	415KC た17 脂13 12(木)	434KC た14 脂10 13(金)
ぶたにくこんぶごはん さかなのみそやき おかかあえ	けんちんうどん さつまいもきんとんふう ぎゅうにゅう	おやこどん ココロきゅうり ぎゅうにゅう	ロールパン ミートローフ ジャガバター コーンスープ	ごはん チンジャオロース はるさめスープ
343KC た17 脂6 16(月)	475KC た16 脂14 17(火)	488KC た19 脂17 18(水)	378KC た15 脂19 19(木)	367KC た13 脂9 20(金)
ごはん とりにくと だいこんのもの マカロニサラダ	ちゃめし おでん ほうれんそうのごまあえ みかん	わかめうどん かぼちゃのいとこに ぎゅうにゅう	ごはん だいこんのそぼろに さつまじる	にしょくどん もやしのちゅうかあえ わかめスープ
429KC た12 脂14 23(月)	406KC た16 脂12 24(火)	434KC た16 脂11 25(水)	329KC た8 脂5 26(木)	431KC た20 脂14 27(金)
ふりかけごはん さかなフライ マカロニサラダ	ロールパン はくさいのクリームに トマトサラダ フルーツゼリー	にんじんピラフ タンドリーチキン やさいスープ	ごはん なっとうあえ にくだんごじる ぎゅうにゅう	カレーうどん あおなソテー バナナ
453KC た13 脂14	411KC た13 脂19	432KC た14 脂17	478KC た19 脂15	385KC た12 脂9

栄養士 峯 房代

♪ 給食室より♪

子どもたちが大好きなクリスマスの季節。
今年も残りわずかとなりますが、栄養バランスのよい食事を
心がけて風邪に負けない体づくりをしていきましょう。



☆ルーテル羽村幼稚園の給食室は「心を込めた手作り給食」を提供するため、
食材から厳選しています。

そのため食材や、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

☆給食の時は、箸(スプーン、ホーク)コップ、歯ブラシをお持たせ下さい。

使用した物は必ず洗い、清潔な物をお持たせ下さい。

☆一般的な3～5歳の一日の食事摂取基準はエネルギー1,275kcal、たんぱく質25g、脂質24.5～38.3gになります。

食入

大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを、子どもに話してみてもよいですね。