

12月の献立

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1日	肉うどん	牛乳	お茶	牛肉 かまぼこ 飲むヨーグルト	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 生姜 ネギ パナナ	うどん麺 蒟蒻 キャノーラ油 醤油 みりん 塩 酒
土	飲むヨーグルト パナナ	チーズ	お菓子			
3日	鶏のオレンジ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン きな粉	生姜 にんにく 人参 胡瓜 コーン キャベツ 玉葱 パセリ パナナ	醤油 マーメイド ジャガ芋 マヨネーズ 塩 コンソメ 三温糖
月	ポテトサラダ コンソメスープ	果物	あべかわバナナ			
4日	発表会リハーサル ポークカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 ヨーグルト ひじき	玉葱 南瓜 人参 生姜 にんにく ブロッコリー りんご 胡瓜 パイン缶 みかん	じゃが芋 小麦粉 バター ソース コンソメ カレー粉 塩 醤油 ケチャップ キャノーラ油 酢 三温糖 こしょう さつま芋
火	パイとひじきのサラダ みかん	お菓子	キャラメルポテト			
5日	五目煮豆 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 卵 きな粉	蓮根 人参 牛蒡 干し椎茸 玉葱 えのき ネギ 柿	里芋 蒟蒻 醤油 三温糖 みりん 塩 キャノーラ油 片栗粉 ホットケーキミックス 白玉粉
水	かき卵汁 柿	ゼリー	もちもちドーナツ			
6日	ごぼうハンバーグ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 卵 ごま ベーコン 豆乳 干しエビ かつお節 青のり	玉葱 牛蒡 生姜 にんにく 胡瓜 白菜 しめじ キャベツ 人参 もやし	パン粉 塩 こしょう 酢 三温糖 醤油 コンソメ 片栗粉 小麦粉 山芋 ソース マヨネーズ
木	たたき胡瓜 白菜の豆乳スープ	チーズ	お好み焼き			
7日	魚の照り焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 塩昆布 ごま 油揚げ 味噌	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 ネギ	醤油 三温糖 みりん ジャガ芋 チーズ蒸しパン
金	昆布和え 味噌汁	果物	ミニチーズ蒸しパン			
8日	生活発表会					
土	お弁当 オレンジジュース					
10日	煮魚 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 豆腐 練りごま わかめ	生姜 ほうれん草 人参 えのき 玉葱 ネギ	醤油 みりん 三温糖 酒 塩
月	白和え すまし汁	お菓子	お菓子			
11日	お弁当の日・餅つき	牛乳	お茶			
火		チーズ	ぜんざい			
12日	南瓜のグラタン (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 ベーコン 生クリーム 粉チーズ ウィナー 油揚げ	南瓜 玉葱 人参 レタス パセリ みかん 切干大根	マカロニ 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 米 キャノーラ油 三温糖 醤油 みりん 酒
水	ウイナースープ みかん	ゼリー	切干おにぎり			
13日	ビーフシチュー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ツナ缶 ごま ヨーグルト	玉葱 人参 しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ	じゃが芋 ビーフシチュールー 塩 マヨネーズ 醤油
木	キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	果物	お菓子			
14日	芋煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 豆腐 味付けのり 豆乳 きな粉	人参 白菜 しめじ えのき 干し椎茸 牛蒡 長ネギ 生姜 ほうれん草 りんご	里芋 ジャガ芋 蒟蒻 キャノーラ油 醤油 三温糖 酒 みりん 片栗粉
金	磯和え りんご	お菓子	豆乳もち			
15日	ちゃんぽん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし 白ネギ パナナ	ちゃんぽん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
土	牛乳 パナナ	ゼリー	お菓子			
17日	じゃが芋のそぼろ煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 卵 生クリーム	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 いんげん ほうれん草 りんご	糸蒟蒻 ジャガ芋 キャノーラ油 醤油 みりん 塩 三温糖 ヤクルト 食パン
月	ほうれん草のかき卵汁 ヤクルト	チーズ	アップルサンド			
18日	ポテトオムレツ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 卵 生クリーム ベーコン ヨーグルト	玉葱 人参 ミニトマト かぶ エリンギ チンゲンサイ パナナ りんご みかん缶 パイン缶 もも缶	じゃが芋 塩 三温糖 コンソメ 醤油
火	ミニトマト ベーコンスープ	お菓子	フルーツヨーグルト			
19日	食育の日 雑穀ご飯 魚の塩焼き	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 かつお節 鶏肉 厚揚げ	小松菜 もやし 人参 蓮根 大根 牛蒡 干し椎茸	米 雑穀 塩 醤油 里芋 蒟蒻 キャノーラ油 みりん 片栗粉
水	おかか和え けんちん汁	果物	お菓子			
20日	クリスマス会 (パン)	牛乳	牛乳			
木	おたのしみランチ	ゼリー	サンタケーキ			
21日	魚の香味焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ごま わかめ 油揚げ 味噌	にんにく 蓮根 牛蒡 人参 玉葱 南瓜 ネギ レモン	醤油 みりん 酒 オリーブ油 ごま油 三温糖 さつま芋
金	れんこんの金平 味噌汁	チーズ	さつま芋のレモン煮			
22日	焼きそば	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 天ぷら	キャベツ 人参 もやし 玉葱 たら ネギ パナナ	焼きそば麺 ソース キャノーラ油
土	牛乳 パナナ	お菓子	お菓子			
25日	魚の味噌煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 味噌 わかめ 豆腐 卵	生姜 胡瓜 人参 えのき 玉葱 ネギ 南瓜	三温糖 醤油 みりん 酢 塩 ホットケーキミックス バター
火	きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	お菓子	パンキンケーキ			
26日	竹輪の磯辺揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 竹輪 青のり 卵 わかめ 味噌 納豆	南瓜 人参 胡瓜 コーン 玉葱 ネギ	小麦粉 キャノーラ油 マヨネーズ 塩
水	南瓜のサラダ 味噌汁 納豆	果物	お菓子			
27日	白菜のクリーム煮 (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉葱 白菜 人参 胡瓜 コーン 人参	さつま芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう キャノーラ油 酢 三温糖 ヤクルト 米 炊き込みわかめ
木	ココロサラダ ヤクルト	チーズ	わかめおにぎり			
28日	親子丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ツナ缶 ごま 油揚げ 丸天	玉葱 人参 しめじ えのき 切干大根 胡瓜 みかん ネギ	キャノーラ油 コンソメ 塩 醤油 三温糖 酢 そば麺 みりん
金	切干大根の胡麻和え みかん	ゼリー	年越しそば			

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。
※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

～冬至は12月22日です～

日本では、昔から冬至の日に南瓜を食べてゆず湯に入ると健康に良いといわれています。南瓜にはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。保育所では、21日の給食の味噌汁に南瓜を入れるようにしています。

ぜひ、22日には家庭で南瓜を食べてゆず湯に入り、体をぽかぽかに温めてはいかがでしょうか？

旬の食材: 白菜、長ネギ、ほうれん草、大根、かぶ、里芋、ごぼう、みかん、りんご など・・・

冬に旬をむかえる食材(根菜)には、**体を温める効果**があるので、鍋物やシチューなどの温かい料理がおすすめです。

給食室・・・福田、上川、稲葉

