

平成 28 年 12 月 献立予定表

平成28年 11月30日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	エネルギー
1 木	麦ごはん 魚のオーロラソース カムカムサラダ	魚 スキムミルク 卵	白米 麦 マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま	ケチャップ ごぼう きゅうり 人参 パセリ	卵おにぎり	549
2 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ 牛乳	豚肉 かつお節 牛乳	白米 砂糖 油 バター	人参 きゅうり キャベツ しめじ	きのこおにぎり	561
3 土	ごはん 炒り豆腐 わかめスープ	豆腐 鶏ひき肉 卵 ワカメ	白米 砂糖 ごま 油 菓子	玉ねぎ 人参 干椎茸	菓子	320
5 月	きのこごはん すまし汁 さつま芋の天ぷら		白米 バター 砂糖 さつまいも 薄力粉 コーン	しめじ ほうれんそう 人参 えのき	コーンおにぎり	469
6 火	ごはん 鶏マヨ 牛乳 野菜のごま和え	鶏肉 卵 牛乳 スキムミルク	白米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ごま バター ミックス粉 さつまいも	にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 ピーマン	さつま芋ドーナツ	668
7 水	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜の中華和え	ベーコン 卵 チーズ 牛乳 スキムミルク 油揚げ	白米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ごま油 ごま	人参 パセリ きゅうり キャベツ	のり巻きおにぎり	544
8 木	ごはん 魚のカレームニエル 野菜サラダ 牛乳	魚 チーズ 牛乳 スキムミルク	白米 薄力粉 油 砂糖 ごま さつまいも マヨネーズ	人参 きゅうり キャベツ	さつまいももち	481
9 金	お弁当デー	きな粉	マカロニ 砂糖		マカロニきなこ	112
10 土	お楽しみ会					
12 月	ごはん ツナと豆腐の卵とじ 野菜の塩昆布和え 牛乳	ツナ缶 卵 豆腐 塩昆布 牛乳 スキムミルク	白米 砂糖 油 薄力粉	玉ねぎ 人参 長ネギ きゅうり キャベツ	ミルククッキー	440
13 火	お楽しみメニュー		さつまいも 油 砂糖		さつま芋スティック	214
14 水	ワカメごはん きのこスープ さつまいものおかか煮	かつお節 じゃこ ワカメ かつお節 さくらえび のり	白米 砂糖 油 バター さつまいも	玉ねぎ 人参 しめじ えのきたけ 椎茸	ふりかけおにぎり	469
15 木	ごはん つみ入れ汁 さつま芋のバター金平	ハモのすり身 牛乳 チーズ スキムミルク	白米 砂糖 さつまいも バター ごま 白玉粉 油	人参 玉ねぎ 白菜	もちもちチーズパン	459
16 金	親子丼 ポパイサラダ 牛乳	鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳 じゃこ	砂糖 油 白米 マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ キャベツ ほうれんそう なた豆	じゃこおにぎり	553
17 土	ごはん クリームシチュー 野菜のピーナッツ和え	鶏ひき肉 卵 スキムミルク 牛乳	白米 油 砂糖 ピーナッツ 菓子	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ もやし	菓子	447
19 月	ごはん チキン南蛮 コンソメスープ	鶏肉 卵 牛乳 スキムミルク	白米 薄力粉 油 バター マヨネーズ 砂糖 片栗粉 ミックス粉 チョコレート	玉ねぎ にんにく キャベツ 人参	チョコチップ蒸しパン	681
20 火	ごはん 魚の磯辺揚げ 1日先生 納豆和え 牛乳	魚 納豆 青のり 牛乳 油揚げ	白米 薄力粉 油 砂糖 ごま	ほうれんそう キャベツ 人参	きつねおにぎり	519
21 水	スパゲティナポリタン かぼちゃスープ 牛乳	ベーコン 牛乳	スパゲティ 油 さつまいも バター 雑穀米	人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ キャベツ ケチャップ 乾パセリ	雑穀おにぎり	454
22 木	チキンライス ミルクスープ クリスマスケーキ クリスマス会	チーズ ベーコン 鶏肉 牛乳 卵	薄力粉 マヨネーズ コーン ミックス粉	ケチャップ 人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 キャベツ 乾パセリ グリーンピース	ピザ	548
23 金	天皇誕生日					
24 土	さつまいもごはん 春雨スープ 干し大根と人参の甘辛煮	ベーコン 油揚げ	白米 さつまいも 春雨 ごま油 砂糖 菓子	人参 白菜 小ねぎ 干椎茸 切干大根	菓子	343
26 月	雑穀米 肉じゃが かき卵汁	合挽肉 ワカメ 卵 かつお節	雑穀米 じゃがいも 砂糖 白米 油	人参 いんげん 玉ねぎ	ワカメおにぎり	461
27 火	ごはん 豚肉のマーマレード煮 野菜とワカメの甘酢和え	豚肉 ワカメ	白米 砂糖 さつまいも 油	マーマレード 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 大根	さつま芋チップス	488
28 水	ドライカレー さつまいもサラダ	合挽肉 ヨーグルト 牛乳 きな粉	白米 砂糖 さつまいも マヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり りんご	ミルクくずもち	553

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な材料だけ表示してあります。

●献立及び材料は変更する場合があります



朝夕の寒さが厳しくなってきました。かぜをひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどでかぜを予防しましょう。12月はお楽しみ会やクリスマス会、年末年始とうれしい行事が目白押しです。それぞれの行事にまつわる食についても由来や作り方などを友だちに伝えながら楽しみたいと思います。

冬至の話

冬至は1年で1番風が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日にはかぼちゃ食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか？野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べ栄養を補い健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも血行を促進され、体が温まるからです。

食べこぼし 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、今年の悪いことを切り捨て、新しい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お話してみるのもいいかもしれませんね。

11月の楽しみメニュー

☆カレーライス ☆ドレッシングサラダ でしたよ

♪ 12月の「お楽しみメニュー」もメニューディレクターのお友だちが考えてくれます！ お楽しみに！！