

平成 29 年 12 月 献立表予定表

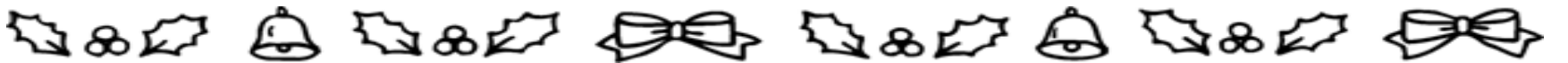
平成 29 年 11 月 30 日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

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	金	タイピーエン 干し大根と人参の甘辛煮	かまぼこ 豚肉 うずら卵 油揚げ じゃこ	春雨 油 砂糖 白米	干椎茸 玉ねぎ 人参 きくらげ 竹の子 白菜 干大根 いんげん	じゃこおにぎり	358
2	土	スパゲティミートソース たまごスープ	合挽肉 卵	スパゲティ 油 コーン	人参 玉ねぎ キャベツ ケチャップ ピーマン ピューレ 小ねぎ	お菓子	299
4	月	雑穀米 さつまい ひじき炒め	豚肉 味噌 卵 ひじき	雑穀米 油 さつまいも こんにゃく 砂糖 白米	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ ピーマン	卵おにぎり	497
5	火	ごはん 魚の中華あんかけ 野菜のおかか和え 牛乳	魚 かつお節 油揚げ 牛乳	白米 薄力粉 ごま 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン きくらげ 竹の子 干椎茸 キャベツ もやし	きつねおにぎり	510
6	水	きのこごはん すまし汁 さつまいの天ぷら	スキムミルク 卵 豆腐	白米 バター 砂糖 さつまいも 薄力粉	しめじ ほうれん草 人参 えのき	おからスコーン	540
7	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 牛乳	鶏肉 牛乳	薄力粉 片栗粉 油 砂糖 春雨 コーン 白米 雑穀米	にんにく きゅうり 人参	雑穀おにぎり	611
8	金	お弁当デー	スキムミルク 卵 豆腐	ホットケーキミックス 砂糖 さつまいも		さつまい 蒸しパン	102
9	土	お楽しみ会					
11	月	ごはん ポークビーンズ 野菜のじゃこ和え 牛乳	豚肉 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	白米 じゃがいも 油 砂糖 さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 グリーンピース ケチャップ トマトピューレ キャベツ ほうれん草	大学芋	605
12	火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜のフレンチ和え 牛乳	魚 スキムミルク かつお節 牛乳	白米 砂糖 油 マヨネーズ バター ごま ごま油 コーンクリーム	キャベツ きゅうり 人参	おかかおにぎり	605
13	水	さつまいもごはん 春雨スープ 大豆いり金平	ベーコン 大豆	白米 さつまいも 春雨 ごま油 砂糖 ごま油	人参 白菜 ねぎ 干椎茸 れんこん	さつまいも チップス	528
14	木	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン 蒸かし芋	鶏レバー かまぼこ 卵 チーズ	白米 砂糖 油 ビーフン さつまいも 薄力粉 マヨネーズ	キャベツ 人参 ピーマン ケチャップ えのき 玉ねぎ	ピザ	561
15	金	お楽しみメニュー				ふりかけ おにぎり	174
16	土	ハヤシライス 野菜サラダ	牛肉	白米 油 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ グリーンピース きゅうり	お菓子	408
18	月	雑穀米 肉じゃが わかめスープ	合挽肉 わかめ	雑穀米 じゃがいも 砂糖 ごま油 さつまいも バター ごま	人参 玉ねぎ いんげん	さつまいも バター金平	396
19	火	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜のごま和え 牛乳	ベーコン 卵 チーズ スキムミルク 牛乳	白米 じゃがいも バター マヨネーズ 砂糖 ごま コーン	人参 パセリ キャベツ もやし	コーンおにぎり	603
20	水	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根の味噌汁	豚肉 みそ 粉チーズ スキムミルク	白米 麦 砂糖 白玉粉 油	大根 玉ねぎ ねぎ	もちもち チーズパン	462
21	木	ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 野菜の甘酢和え 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	白米 砂糖 こんにゃく ごま	人参 ごぼう れんこん キャベツ きゅうり	のり巻きおにぎり	473
22	金	ごはん 魚の味噌煮 野菜の塩昆布和え	魚 味噌 油揚げ	白米 砂糖	きゅうり 塩昆布 キャベツ 小松菜	小松菜と 油揚げのおにぎり	421
23	土	天皇誕生日					
25	月	ピラフ タンドリーチキンクリスマス会 コンソメスープ 終業式	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク かつお節	白米 バター 砂糖 油	スイートコーン 玉ねぎ 人参 ケチャップ キャベツ	ワカメおにぎり	552
26	火	ドライカレー 野菜スープ	合挽肉	白米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 ピーマン えのき キャベツ 小ねぎ ひじき	ひじきおにぎり	539
27	水	ごはん クリームシチュー 野菜のピーナッツ和え	鶏挽肉 卵 スキムミルク	白米 油 さつまいも 砂糖 ピーナッツ 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ もやし マーメレード	マーメレード スコーン	642
28	木	煮込みうどん さつまいのナッツ和え	鶏肉 いりこ かまぼこ 豆腐	うどん麺 さつまいも 油 ミックス粉 ピーナッツ 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 干椎茸 長ねぎ	豆腐のふわふわ ドーナツ	459

※材料はすべて（昼食・おやつ）一緒に表示してあります。

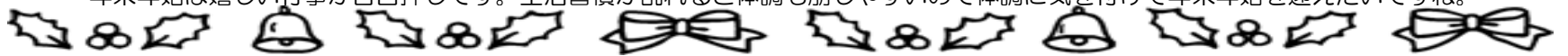
●主な材料だけを表示してあります。

●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ね。風邪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風邪を予防しましょう。

年末年始は嬉しい行事が目白押しです。生活習慣が乱れると体調も崩しやすいので体調に気を付けて年末年始を迎えたいですね。



☆冬至の話☆

冬至は一年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなってきます。冬至の日にはかぼちゃを食べ、柚湯に入る習慣がありますよね。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」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て栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。柚湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。今年の冬至は12月22日ですよ！



☆11月のお楽しみメニュー☆

☆魚のパン粉焼き ☆みかんサラダ ☆たまごスープ
でした！！

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☆