

令和3年12月献立予定表

令和3年11月26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	水	じゃこご飯 豆腐の味噌汁 みかんサラダ	鶏肉 じゃこ 豆腐 みそ わかめ スキムミルク ヨーグルト	白米 砂糖 油 薄力粉 バター	人参 いんげん 干椎茸 こねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん缶	ヨーグルト スコーン	443
2	木	麦ごはん 魚のパン粉焼き 野菜とワカメの甘酢和え すまし汁	魚 スキムミルク わかめ	白米 押麦 マヨネーズ パン粉 砂糖 コーンフレーク バター マシュマロ	人参 きゅうり 大根 玉ねぎ ほうれん草 えのき	コーン フレークバー	553
3	金	ごはん ポークビーンズ 野菜のフレンチ和え 牛乳	豚肉 大豆 牛乳 かつお節	白米 じゃがいも 油 砂糖	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 きゅうり 高菜 トマト缶	たかな おにぎり	614
4	土	スパゲティミートソース キャベツとツナのサラダ	合挽肉 ツナ缶	スパゲティ 油 マヨネーズ 砂糖	人参 玉ねぎ ケチャップ ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり	お菓子	482
6	月	雑穀ごはん 照り焼きチキン もぐもぐゴンボー わかめスープ	鶏肉 じゃこ ハム 牛乳 ツナ缶 わかめ	白米 雑穀米 砂糖 マヨネーズ ごま油 ホットケーキミックス	にんにく ごぼう きゅうり 人参 玉ねぎ パセリ	ツナパン	508
7	火	麦ごはん 豆腐入り松風焼き 野菜の磯和え 牛乳	鶏挽肉 みそ 焼きのり 木綿豆腐 牛乳	白米 押麦 砂糖 ごま 片栗粉	玉ねぎ こねぎ キャベツ もやし 人参 ゆかり	ゆかり おにぎり	623
8	水	ワカメご飯 豚汁 野菜の甘酢和え	かつお節 豚肉 みそ 牛乳 卵 わかめ	白米 里芋 こんにゃく バター 薄力粉 チョコレート 油 砂糖	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ねぎ もやし 大根 キャベツ きゅうり	ココア ケーキ	526
9	木	ごはん 魚の揚げおろし煮 野菜の塩昆布和え 牛乳	魚 かつお節 牛乳 卵 塩昆布	白米 砂糖	大根 こねぎ きゅうり キャベツ パセリ 人参	たまご おにぎり	436
10	金	お弁当デー		さつまいも 砂糖 薄力粉 バター		さつまいも ブリッツ	122
11	土	お楽しみ会					
13	月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の中華和え 牛乳	豚肉 牛乳 焼きのり	白米 押麦 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ	のり巻き おにぎり	558
14	火	ごはん 鶏レバーの味噌煮 カレービーフン 牛乳	鶏レバー みそ おから かまぼこ 牛乳 卵	白米 砂糖 油 ビーフン チョコレート 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ	おから ブラウニー	571
15	水	ひじきご飯 大根の味噌汁 納豆和え	鶏肉 みそ 納豆 ひじき 卵 牛乳 スキムミルク	白米 油 砂糖 ホットケーキミックス	人参 大根 玉ねぎ こねぎ ほうれん草 キャベツ かぼちゃ いんげん	かぼちゃ ケーキ	432
16	木	ごはん 魚のクリームシチューかけ 野菜のドレッシング和え 牛乳	魚 スキムミルク 牛乳 油揚げ	白米 油 砂糖 オリーブ油 ごま	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり	きつね おにぎり	516
17	金	ごはん スペニッシュオムレツ 野菜サラダ コンソメスープ	ベーコン 卵 チーズ 牛乳 スキムミルク	白米 じゃがいも ごま 砂糖 油 ホットケーキミックス さつまいも	人参 パセリ ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ	さつまいも 蒸しパン	657
18	土	ハヤシライス 野菜のおかか和え	牛肉 かつお節	白米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 トマトピューレ グリーンピース キャベツ もやし	お菓子	482
20	月	ごはん タンドリーチキン ポパイサラダ 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 油揚げ かまぼこ じゃこ 牛乳 かつお節 スキムミルク	白米 マヨネーズ 砂糖 カレー粉	ケチャップ キャベツ 人参 ほうれん草 小松菜	青菜と 油揚げの おにぎり	621
21	火	麦ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 野菜のじゃこ和え 牛乳	鶏肉 じゃこ 牛乳 スキムミルク 卵	白米 押麦 砂糖 こんにゃく ホットケーキミックス バター	人参 ごぼう れんこん ほうれん草 キャベツ	マドレーヌ	492
22	水	ごぼうご飯 春雨スープ かぼちゃのそぼろ煮	油揚げ 合挽肉 鶏小間	白米 春雨 ごま油 麩 バター 砂糖	人参 ごぼう 白菜 ねぎ 干椎茸 かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ	麩ラスク	435
23	木	ごはん 回鍋肉風 春雨サラダ 大学芋	豚肉 赤みそ 塩昆布	片栗粉 砂糖 白米 春雨 油 さつまいも ごま コーン	人参 玉ねぎ 干椎茸 竹の子 ピーマン ケチャップ きゅうり	塩昆布 おにぎり	712
24	金	お楽しみメニュー クリスマス会 終業式	卵 牛乳 スキムミルク	薄力粉 砂糖 バター	マーマレード	マーマレード ケーキ	186
25	土	クリームスパゲティ 野菜とチーズのサラダ	ベーコン スキムミルク ダイスチーズ 牛乳	スパゲティ 油	しめじ 人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり	お菓子	367
27	月	豚丼(麦ごはん) 青菜とコーンのごま和え 牛乳	豚肉 牛乳 じゃこ	ごま 砂糖 白米 押麦 コーン ごま 油	人参 玉ねぎ にんにく 長ねぎ ほうれん草 キャベツ 大葉	じゃこと大葉の おにぎり	603
28	火	牛肉とごぼうのうどん ブロッコリーサラダ 牛乳	牛肉 かつお節 牛乳 スキムミルク	うどん コーン ごま オリーブ油 ホットケーキミックス チョコレート	人参 ごぼう ブロッコリー きゅうり キャベツ	チョコチップ 蒸しパン	485

※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。



冬至の話

冬至は、一年で一番昼が短い日の事。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を食べ、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。ゆず湯に入るのも血行が促進され、体が温まるからです。



世界の料理

今月の世界の料理は中国の「回鍋肉」です。回鍋肉は中国四川省の料理です。お祭りの貢ぎ物として捧げた茹でた豚肉の塊をお祭りのあと美味しく食べられるようにと考えられた料理です。一度茹でた豚肉を再び鍋に戻して炒められるのが由来です。