

令和元年 12月 献立予定表

令和元年11月28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
2	月	ごはん チキンカツ 野菜の塩昆布和え さつまいもスープ	鶏肉	白米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 さつまいも バター ココア	キャベツ きゅうり 人参 塩昆布 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース	ココアクッキー	566
3	火	ごはん 豚肉のマーメレード煮 ポパイサラダ 牛乳	豚小間 かまぼこ じゃこ 牛乳	白米 砂糖 マヨネーズ	ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 塩昆布 マーメレード	塩昆布おにぎり	652
4	水	ひじきご飯 豆腐のみそ汁 大根の和風サラダ	鶏肉 豆腐 みそ かつお節	白米 油 砂糖 ミックス粉	ひじき 人参 なた豆 玉ねぎ こねぎ 大根 きゅうり	ちんすこう	477
5	木	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜の磯和え 春雨スープ	魚 ベーコン 卵	白米 麦 マヨネーズ コーン缶 春雨 ごま油 砂糖	人参 もやし キャベツ のり 白菜 こねぎ 干椎茸	卵おにぎり	645
6	金	チキンカレー りんご 野菜サラダ 牛乳	鶏肉 牛乳	白米 油 砂糖 じゃがいも カレールウ ミックス粉 バター	玉ねぎ 人参 グリンピース りんご キャベツ きゅうり ブルーベリージャム	ブルーベリー スコーン	592
7	土	きつねうどん 納豆和え	油揚げ かまぼこ 納豆	うどん 砂糖 油	長ネギ わかめ ほうれん草 キャベツ 人参	お菓子	237
9	月	パン ポークピーズ 野菜のフレンチ和え 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	パン じゃがいも 油 砂糖 白米	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト缶 ケチャップ きゅうり キャベツ ゆかり	ゆかりおにぎり	611
10	火	雑穀ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 野菜の梅サラダ 卵とほうれん草のスープ	鶏肉 卵 みそ チーズ	白米 雑穀 砂糖 ごま ごま油 コーン缶 ミックス粉 油	人参 きゅうり 大根 梅 ほうれん草 玉ねぎ えのき	コーン蒸しパン	377
11	水	じゃこご飯 大根の味噌汁 みかんサラダ	鶏肉 じゃこ みそ 油揚げ	白米 砂糖 油 ごま	人参 なた豆 椎茸 きゅうり みかん キャベツ 大根 しめじ わかめ	きつねおにぎり	460
12	木	ごはん 魚のオーロラソース ポトフ 青菜とコーンのごま和え 牛乳	魚 ウインナー 牛乳 卵	白米 マヨネーズ じゃがいも ごま 砂糖 コーン ミックス粉 バター	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 キャベツ ケチャップ	マドレーヌ	668
13	金	お弁当デー	卵	ミックス粉 バター 砂糖	人参	キャロットケーキ	93
14	土	おたのしみ会					
16	月	麦ごはん 鶏レバーの味噌煮 炒めビーフン 牛乳	鶏レバー みそ 牛乳 かまぼこ 卵 おから	白米 麦 砂糖 油 ビーフン 薄力粉 バター チョコチップ	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン	おからチョコ マフィン	608
17	火	ごはん 照り焼きチキン 野菜の中華和え	鶏もも ツナ缶	白米 砂糖 油 ごま ごま油 マヨネーズ	人参 きゅうり キャベツ にんにく	ツナマヨおにぎり	568
18	水	スパゲティミートソース 野菜とりんごのマヨネーズ和え 牛乳	合挽肉 牛乳 きな粉	スパゲティ 油 砂糖 マヨネーズ 麩 バター	人参 玉ねぎ ケチャップ りんご キャベツ きゅうり 人参 トマトピューレ	麩ラスク(きなこ)	642
19	木	牛肉丼 野菜のおかか和え	牛肉 かつお節	白米 砂糖 油 しらたき	人参 玉ねぎ 長ネギ 椎茸 キャベツ もやし わかめ	わかめおにぎり	558
20	金	ごはん 豆腐入り松風焼き 野菜のごま和え	鶏挽肉 みそ 木綿豆腐	白米 砂糖 ごま 片栗粉 コーンフレーク バター マシュマロ	玉ねぎ こねぎ 人参 もやし キャベツ	コーンフレーク バー	456
21	土	ハヤシライス ポテトスープ	牛肉 ベーコン	白米 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 トマトピューレ グリンピース パセリ	お菓子	476
23	月	お楽しみメニュー	ごま スキムミルク	砂糖 薄力粉 バター		ごまクッキー	96
24	火	ケチャップライス クリームシチュー ココアケーキ	鶏肉 卵	白米 シチュールウ じゃがいも 薄力粉 砂糖 バター コーン缶	人参 玉ねぎ グリンピース ケチャップ ブロッコリー	コーンおにぎり	758
25	水	ごはん ポテトコロッケ カムカムサラダ 牛乳	合挽肉 卵 牛乳	白米 砂糖 油 バター 薄力粉 パン粉 じゃがいも ごま	人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり ほうれん草	ほうれん草ケーキ	503
26	木	麦ごはん すき焼き風煮 野菜の甘酢和え	牛肉 木綿豆腐 卵 スキムミルク	白米 麦 春雨 砂糖 薄力粉 バター	人参 キャベツ きゅうり 白菜 長ネギ 玉ねぎ マーメレード	マーメレード スコーン	643
27	金	豚丼 ブロッコリーサラダ 牛乳	豚肉 牛乳 かつお節	白米 砂糖 ごま マヨネーズ	玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー きゅうり	おかかおにぎり	316
28	土	ごはん 鶏の甘酢あん炒め 春雨サラダ	鶏肉	白米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 春雨 コーン	玉ねぎ 人参 にんにく たけのこ ピーマン 椎茸 ケチャップ きゅうり	お菓子	476

※材料はすべて（昼食・おやつ）一緒に表示してあります。

●主な食材だけ表示してあります。

●献立および食材は変更する場合があります。

体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ネギ、玉ねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環が良くなると、免疫機能が高まり風の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいですね♪



冬至を迎えます

今年12月22日に冬至を迎えます。日本では、昔から冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いといういわれがあります。かぼちゃにはビタミン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べ物です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。



☆お楽しみメニュー☆

11月のお楽しみメニューは

- ・ゆかりごはん
- ・魚のマヨネーズ焼き
- ・みかんサラダ
- ・春雨スープ

でした！

12月もお楽しみに♪♪