

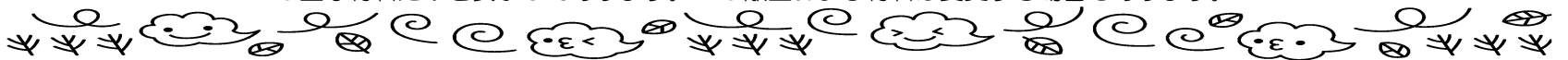
令和6年12月献立予定表

令和6年11月25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 コールスローサラダ さつまいもスープ	鶏ささみ 絹豆腐 牛乳	白米 薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 さつまいも バター ホットケーキミックス コーンフレーク	ケチャップ キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	シリアル クッキー	530
3火	ごはん 豚肉のマーマレード煮 ポパイサラダ 牛乳	豚小間 かまぼこ 塩昆布 じゃこ 牛乳 ツナ缶	白米 マヨネーズ 砂糖	マーマレード 玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 キャベツ	塩昆布とツナの おにぎり	593
4水	ひじきご飯 豆腐の味噌汁 大根の和風サラダ	鶏小間 豆腐 みそ わかめ かつお節 きな粉 ひじき	白米 油 砂糖 こんにやく ホットケーキミックス	人参 いんげん ねぎ 玉ねぎ 大根 きゅうり	ちんすこう (きな粉)	424
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 卵 焼きのり	白米 麦 マヨネーズ 砂糖 春雨 ごま油	キャベツ もやし 人参 白菜 ねぎ 干椎茸 パセリ	卵おにぎり	358
6金	お弁当デー	卵 スキムミルク	ホットケーキミックス 砂糖	人参	キャラット ケーキ	92
7土	お楽しみ会					
9月	パン ポークビーンズ 野菜のフレンチ和え 牛乳	豚小間 大豆 牛乳	パン じゃがいも 油 砂糖 オリーブ油 白米	玉ねぎ 人参 グリンピース ケチャップ トマトピューレ キャベツ きゅうり ゆかり	ゆかり おにぎり	521
10火	雑穀ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 野菜の梅サラダ たまごスープ	鶏肉 みそ 卵 とろけるチーズ	白米 雑穀米 ごま 油 砂糖 コーン 薄力粉 マヨネーズ	しょうが 大根 人参 きゅうり うめ ねぎ ほうれん草 ケチャップ 玉ねぎ ピーマン	ピザ	522
11水	じゃこご飯 のっぺい汁 もやしときゅうりの中華サラダ	鶏小間 じゃこ	白米 砂糖 油 里芋 ごま油 こんにやく 片栗粉 ごま	人参 いんげん 干椎茸 大根 ごぼう ねぎ もやし きゅうり 高菜	たかな おにぎり	538
12木	ごはん 豆腐入り松風焼き 野菜のごま和え	鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ	白米 ごま 片栗粉 バター コーンフレーク マシュマロ	玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし 人参	コーンフレークパー	463
13金	チキンカレーライス 野菜のドレッシング和え 牛乳	鶏小間 牛乳 卵 スキムミルク わかめ	白米 油 コーン 砂糖 オリーブ油 カレールウ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり レモン汁	わかめ おにぎり	565
14土	きつねうどん 野菜のおかか和え	油揚げ かまぼこ かつお節 わかめ	砂糖 油 うどん	長ネギ 干椎茸 キャベツ 人参 もやし	お菓子	232
16月	雑穀ごはん 照り焼きチキン 野菜の中華和え わかめスープ	鶏肉 ツナ缶 わかめ	白米 雑穀米 ごま 砂糖 ごま油 マヨネーズ	にんにく キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	ツナマヨ おにぎり	509
17火	麦ごはん 鶏レバーの味噌煮 炒めビーフン 青菜のすまし汁	鶏レバー みそ かまぼこ 牛乳 卵 おから	白米 麦 砂糖 ビーフン 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 たら キャベツ ピーマン ほうれん草 えのき	おから マフィン	541
18水	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ 牛乳	合挽肉 牛乳 きな粉	スパゲティ コーン マヨネーズ 麩 バター 砂糖	人参 玉ねぎ ケチャップ ピーマントマトピューレ ブロッコリー キャベツ	麩のラスク (きな粉)	529
19木	豚丼 野菜のじゃこ和え	豚小間 じゃこ 卵	ごま 砂糖 白米 油 バター 薄力粉	人参 玉ねぎ にんにく 長ネギ ほうれんそう キャベツ ブルーベリージャム	ブルーベリー スコーン	548
20金	ごはん 魚のオーロラソース みかんサラダ かぼちゃスープ	魚 ベーコン 焼きのり	白米 マヨネーズ 砂糖	ケチャップ 人参 きゅうり かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ みかん缶	のり巻き おにぎり	577
21土	ハヤシライス ポテトスープ	冬至 牛小間 ウインナー	白米 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 パセリ トマトピューレ キャベツ	お菓子	479
23月	ごはん タンドリーチキン ツナとキャベツのサラダ 牛乳	鶏肉 ヨーグルト ツナ 牛乳 絹豆腐	白米 マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス ごま チョコレート カレー粉	ケチャップ ほうれん草 キャベツ 人参	ごまチョコ クッキー	513
24火	チキンライス クリームシチュー ココアケーキ	鶏小間 ベーコン 牛乳 かつお節 油揚げ	白米 砂糖 油 薄力粉 バター ごま ごま油 コーン クリームルウ	グリンピース 人参 ブロッコリー ケチャップ 玉ねぎ	きつね おにぎり	579
25水	ごはん ミートローフ もぐもぐゴンポー 牛乳	合挽肉 木綿豆腐 牛乳 ダイスチーズ ハム じゃこ 焼きのり かつお節	白米 コーン 砂糖 マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ ごぼう きゅうり	ふりかけ おにぎり	603
26木	麦ごはん すき焼き風煮 野菜の甘酢和え	牛小間 木綿豆腐 卵	白米 麦 春雨 砂糖 薄力粉 バター	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ キャベツ きゅうり マーマレード	マーマレード スコーン	656
27金	ごはん 鶏肉の中華揚げ チヨレギサラダ	鶏肉 じゃこ かつお節 わかめ	白米 薄力粉 ごま油 油 砂糖	にんにく しょうが きゅうり 人参 干椎茸 キャベツ	じゃこおかか おにぎり	672
28土	牛肉丼 ブロッコリーとじゃこの和え物	牛小間 じゃこ	白米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 長ネギ ブロッコリー キャベツ	お菓子	437

※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。 ●献立および材料は変更する場合があります。



冬至のはなし

冬至は、1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いきます。冬至の日にかぼちゃを食べ、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、体が温まるからだそうです。

お弁当デー

今月のお弁当デーは12月6日(金)です。ちっちぐんぐんさんはカトラリーセットと麦茶は園で準備します。

