

平成30年12月 献立予定表

平成30年11月29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	土	ハヤシライス 野菜スープ	牛小間	白米 油	玉ねぎ 人参 ピューレ グリーンピース えのき キャベツ こねぎ	お菓子	388
3	月	ごはん ポークビーンズ 野菜のごま和え 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	白米 じゃがいも 油 砂糖 ごま 雑穀米	玉ねぎ 人参 グリーンピース ケチャップ ピューレ キャベツ もやし	雑穀 おにぎり	806
4	火	麦ごはん 豚汁 野菜とワカメの甘酢和え	豚肉 みそ わかめ	白米 押麦 油 里芋 砂糖 さつまいも バター ごま こんにやく	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ もやし きゅうり 大根	さつま芋の バター金平	448
5	水	そばろご飯 わかめスープ 干し大根と人参の甘辛煮	鶏挽肉 油揚げ わかめ のり	白米 砂糖 油 ごま ごま油	人参 玉ねぎ 干し大根	のり巻き おにぎり	467
6	木	ごはん 魚のパン粉焼き 野菜のフレンチ和え 牛乳	魚 牛乳 卵	白米 マヨネーズ パン粉 砂糖 油 薄力粉 バター	キャベツ きゅうり 人参 マーマレード	マーマレード スコーン	714
7	金	お弁当デー		ミックス粉 砂糖 チョコレート		チョコチップ 蒸しパン	109
8	土	お楽しみ会					
10	月	ごはん スパニッシュオムレツ 春雨サラダ 牛乳	ベーコン 卵 チーズ 牛乳 ツナ缶	白米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 春雨 コーン 油	人参 パセリ きゅうり 玉ねぎ	ツナマヨ おにぎり	689
11	火	ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 和風和え	鶏肉 かつお節 絹豆腐 卵 きな粉	白米 砂糖 こんにやく ミックス粉 油	人参 ごぼう れんこん きゅうり キャベツ	豆腐のふわふわ ドーナツ	409
12	水	ごはん 豚肉のマーマレード煮 野菜の塩昆布和え 共食デー	豚肉	白米 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 塩昆布 キャベツ	さつま芋 チップス	477
13	木	ごはん タンドリーチキン 青菜とコーンのごま和え 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 油揚げ	白米 ごま 砂糖 コーン	ケチャップ キャベツ ほうれん草	きつね おにぎり	540
14	金	雑穀米 魚のマヨネーズ焼き 野菜の磯和え	魚 卵 のり	白米 雑穀米 コーン マヨネーズ 砂糖	キャベツ もやし 人参	たまご おにぎり	513
15	土	麦ごはん 肉じゃが 野菜のおかか和え	合挽肉 かつお節	白米 押麦 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ もやし さやいんげん	お菓子	290
17	月	カレーライス 牛乳 野菜のピーナッツ和え	合挽肉 牛乳	砂糖 ピーナッツ じゃがいも 白米 油	キャベツ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ グリーンピース	青菜 おにぎり	587
18	火	ごはん 豆腐入り松風焼き 野菜の梅サラダ	鶏挽肉 みそ 豆腐 じゃこ 卵	白米 砂糖 パン粉 薄力粉 バター ごま	玉ねぎ こねぎ 大根 人参 きゅうり 梅	ごまじゃこ クッキー	488
19	水	じゃこご飯 すまし汁 大豆いり金平 牛乳	鶏肉 じゃこ 大豆 油揚げ かつお節 牛乳	白米 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 さやいんげん 干椎茸 ほうれん草 えのき れんこん	おかか おにぎり	540
20	木	ごはん 干草焼き 共食デー 野菜の中華和え	鶏挽肉 卵	白米 砂糖 マヨネーズ ごま油 ごま さつまいも 油	玉ねぎ 人参 さやいんげん きくらげ きゅうり キャベツ	さつま芋 スティック	566
21	金	お楽しみメニュー		コーンスナック		ポップ コーン	25
22	土	スパゲティーミートソース 野菜スープ	合挽肉	スパゲティ 油	人参 玉ねぎ キャベツ ケチャップ ピーマン ピューレ えのき こねぎ	お菓子	261
24	月	振替休日					
25	火	パン クリームシチュー クリスマス会 終業 野菜サラダ	鶏肉 卵	パン 油 ごま 砂糖 ミックス粉	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり キャベツ 黄ピーマン 赤ピーマン ほうれん草	ほうれん草 ケーキ	423
26	水	ごはん ポトフ 野菜のじゃこ和え	ウインナー じゃこ 卵	白米 じゃがいも 砂糖 バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 キャベツ りんご	アップル ケーキ	470
27	木	ごはん チキン南蛮 コンソメスープ	鶏肉 卵 ひじき	白米 薄力粉 油 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 バター	玉ねぎ にんにく キャベツ 人参 さやいんげん	ひじき おにぎり	784
28	金	ドライカレー かき卵汁	合挽肉 わかめ 卵	白米 砂糖 ミックス粉 バター チョコレート	玉ねぎ 人参 ピーマン	チョコチップ スコーン	563

※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。かぜなどをひきやすい季節ですね。園でも体調を崩すおともだちもいます。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類など食事の面に気を付けながら過ごしたいですね！あとうがい手洗いも忘れずに！！



冬至の話

冬至は一年で一番昼が短い日。この日を境に日がだんだん長くなっていきます。冬至の日はかぼちゃを食べて、ゆず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る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。こうした知恵を子どもたちにも伝えていきましょう！

お楽しみメニュー

11月のお楽しみメニューは…
☆スパゲティーミートソース
☆もぐもぐゴンボー
ごぼうが旬ということで決めてくれましたよ♪
今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♪

共食デー

今月の共食デーは…
あおくまさん
にこにこさん3名
ちっちぐんぐんさん3名でやって
みたいと思います☆