



12月の献立表



令和元年12月発行

あさひ子ども園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
	味噌ラーメン [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、味噌、鶏がらだし] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] 果物 おかがおにぎり [米、かつお節、ごま、醤油] 牛乳	たご飯 [米、たご、薄口醤油] 鶏肉のさっぱり煮 [手羽元、にんにく、生姜、酢、酒、醤油、砂糖] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、ごま、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] オレンジゼリー 牛乳 [オレンジジュース、砂糖、寒天]	ご飯 豚肉じゃが [豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、系こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、油揚げ、いりこ、味噌] もちもちパン 牛乳 [ミックス粉、白玉粉、牛乳、粉チーズ、油]	ご飯 白菜と肉団子のスープ [白菜、鶏ひき肉、ねぎ、卵、生姜、玉ねぎ、片栗粉、人参、干し椎茸、鶏がらだし、酒、醤油、塩] 五目豆 [大豆、ごぼう、こんにゃく、刻み昆布、人参、醤油、砂糖] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、かつお節、醤油] チーズピザ 牛乳 [ピザ生地、チーズ]	ご飯 さわらの西京焼き [さわら、ごま、味噌、砂糖、酒、みりん、醤油] 小松菜のツナ和え [小松菜、もやし、人参、シーチキン、砂糖、酢、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] ヨーグルト	生活発表会
	9日(月)	10日(火) 習字教室 (たいよう)	11日(水)	12日(木) もちつき会	13日(金)	14日(土)
	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、油] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、もやし、醤油、刻みのり] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] さつま芋ドーナツ 牛乳 [小麦粉、さつま芋、ごま、油、砂糖、ベーキングパウダー]	ご飯 魚のアーモンドフライ [魚、塩、にんにく、天ぷら粉、パン粉、油、スライスアーモンド] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] 白菜の味噌汁 [白菜、人参、玉ねぎ、油揚げ、いりこ、味噌] 水ようかん 牛乳 [こしあん、砂糖、寒天、くす粉]	クリームスパゲティ [スパゲティ、しめじ、人参、玉ねぎ、ピーマン、小麦粉、ウインナー、牛乳、塩、マーガリン、コンソメ] 小松菜のナムル [小松菜、もやし、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 果物 塩昆布おにぎり [米、塩昆布]	牛飯 [米、牛肉、人参、ごぼう、しめじ、醤油、砂糖、酒] 具だくさん味噌汁 [さつま芋、人参、大根、油揚げ、白菜、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌] 果物 乳児…みだらし団子 牛乳 幼児…あんこもち	ご飯 ポークビーンズ [豚肉、人参、玉ねぎ、大豆、じゃが芋、トマト缶、砂糖、ケチャップ、油、塩、醤油、生姜、にんにく] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] もやしのすまし汁 [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] ひじき蒸しパン [ひじき、牛乳、ミックス粉、砂糖、アーモンドパウダー] 牛乳	チキンライス [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、マーガリン、グリーンピース、塩、鶏がらだし、ケチャップ] 野菜スープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし]
	16日(月)	17日(火) 運動教室 (たいよう)	18日(水)	19日(木) 誕生会	20日(金)	21日(土)
	ご飯 鶏肉のから揚げ [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油、塩] しめじの味噌汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] 南瓜団子 牛乳 [南瓜、白玉粉、きな粉、塩、砂糖]	ご飯 鮭の幽庵焼き [鮭、ゆず、エリンギ、生椎茸、ほうれん草、醤油、酒、みりん] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] 大根のすまし汁 [大根、人参、ねぎ、玉ねぎ、いりこ、醤油、塩] 果物 ミックスゼリー 牛乳 [りんごジュース、白桃缶、砂糖、寒天]	焼きそば [中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、油、ソース、塩、こしょう、青のり] 大根サラダ [大根、きゅうり、人参、シーチキン、酢、砂糖、醤油] ワカメスープ [わかめ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 ゆかりおにぎり 牛乳 [米、ゆかり粉、ごま]	ドライカレー [米、合びき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、油、カレールー、醤油] キャベツの塩つべ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] 果物 プリンアラモード [卵、牛乳、砂糖、生クリーム、カラースプレー]	ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、味噌、醤油、ごま油] もやしのごま酢和え [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] ニラスープ [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] シュガートースト 牛乳 [食パン、マーガリン、砂糖]	穴子ご飯 [米、穴子、ごぼう、人参、昆布、醤油、塩、酒、砂糖、刻みのり] 豆腐スープ [豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ 牛乳
	23日(月)	24日(火) クリスマス会 ケキデコレーション	25日(水)	26日(木)	27日(金) 幼児園部保育終了	28日(土) 保育園部保育終了
	ご飯 アジのカレームニエル [アジ、塩、小麦粉、バター、カレー粉、油、酒] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、油、酒] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 牛乳もち [牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖]	エビピラフ [米、むきエビ、ウインナー、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、塩、鶏がらだし] 星型ハンバーグ [合びき肉、玉ねぎ、豆腐、塩] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、マヨネーズ] コーンスープ [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、こしょう、醤油、塩、コンソメ、片栗粉] デコレーションケーキ [小麦粉、砂糖、卵、バター、生クリーム、いちご] 牛乳	ご飯 豆腐の五目あんかけ [豆腐、合びき肉、人参、ピーマン、えのき、もやし、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、油] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、パイナップル、レーズン、酢、油、塩、こしょう] なめこの味噌汁 [なめこ、人参、玉ねぎ、いりこ、味噌] ぶかし芋 牛乳	ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、味噌、砂糖、醤油、みりん、生姜] きゅうりの酢の物 [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] えのきのスープ [えのき、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] フルーツヨーグルト [バナナ、黄桃缶、白桃缶、ヨーグルト]	年越しうどん [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、椎茸、いりこ、醤油、塩] 焼きししゃも [ししゃも] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] わかめおにぎり 牛乳 [米、わかめふりかけ、ごま]	スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、生姜、にんにく、ごま油、醤油] キャベツの味噌汁 [キャベツ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] 菓子・バナナ 牛乳
	30日(月)	31日(火)	風邪に気をつけよう			
特別保育	休園日	<p>冷え込みが厳しくなって空気が乾燥する冬は、風邪をひきやすい季節です。風邪はいろいろな病気の中で私たちが最もかかりやすい病気で、昔から「風邪は万病のもと」ともいわれています。風邪を予防し、ひいた場合でもこじらせないために、栄養バランスのとれた食事を1日3回+おやつでしっかりととり、適度な運動と十分な睡眠を心がけることが大切です。免疫力や抵抗力をアップさせ、風邪に負けない体をつくりましょう。</p>				