



12月の献立表



平成29年12月発行
あさひ子ども園

みかんのおいしい季節です

日本の代表的な冬の野菜「みかん」。ビタミンCが豊富で、肌荒れやかぜの予防に効果的です。また近年では、強い抗酸化作用があり細胞を発がん性物質から保護するといわれ、注目されています。おいしいみかんを見分けるには、へたの切り口が小さく、皮に張りやつやがあって重みのある物を選ぶのがポイント。果皮が薄く軟らかい方が甘いといわれています。お子さんといっしょに、おいしいみかんを選んでみてください。

参考資料：たのしくたべようニュース



1日(金) ご飯 ポークビーンズ [豚肉、人参、玉ねぎ、油、じゃが芋、大豆、トマト缶、ケチャップ、砂糖、塩、醤油] もやしナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま、油、酢、砂糖、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、えのき、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 牛乳もちココアかけ [牛乳、砂糖、片栗粉、ミルクココア]	2日(土) 二色丼 [米、鶏ひき肉、ほうれん草、生姜、砂糖、塩、油、醤油、酒] 大根の味噌汁 [大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳
--	--

4日(月)	5日(火) 習字教室 (たいよう)	6日(水) ワークショップ (たいよう・つき)	7日(木)	8日(金) あさひ園慰問 (たいよう)	9日(土)
ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、こしょう、酒、にんにく] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参、ハム、チーズ、醤油、コーン、マヨネーズ] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] お好み焼き [小麦粉、豚肉、卵、長芋、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、マヨネーズ、かつお節] 牛乳	あんかけ焼きそば [中華麺、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、竹の子、椎茸、塩、砂糖、鶏がらスープ、ごま油、片栗粉] 納豆和え [納豆、ほうれん草、人参、キャベツ、かつお節、醤油] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、コンソメ] 果物 ゆかりおにぎり [米、ごま、ゆかり粉]	ご飯 おでん [大根、人参、里芋、昆布、がんもどき、こんにゃく、竹輪、鶏肉、鶏がら、酒、みりん、醤油] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、塩、酢、ごま油、醤油] 果物 大学芋 牛乳 [さつまいも、黒ごま、砂糖、酢、油、みりん、醤油]	ご飯 豆腐のたこ焼き風 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、れんこん、ひじき、むきエビ、卵、片栗粉、塩、こしょう、油] 金平ごぼう [人参、ごぼう、ピーマン、糸こんにゃく、ごま、油、砂糖、醤油] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、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 魚の塩焼き [魚、塩] おから煮 [おから、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、砂糖、醤油、酒] 豚汁 [豚肉、人参、白菜、ごぼう、さつまいも、油揚げ、椎茸、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌、油] ツナコーンピザ 牛乳 [ピザ生地、玉ねぎ、コーン、チーズ、シーチキン、マヨネーズ]	チキンライス [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、グリーンピース、こしょう、塩、コンソメ、マーガリン、ケチャップ] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、コンソメ、醤油、塩] 菓子・バナナ牛乳
11日(月) 運動教室 (たいよう) ご飯 チキンチャップ [鶏肉、にんにく、小麦粉、トマト缶、砂糖、醤油、ソース、ケチャップ] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レズン、酢、油、塩、こしょう] わかめスープ [わかめ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] ヨーグルトケーキ [ヨーグルト、小麦粉、卵、砂糖、バター、レズン、ベーキングパウダー]	12日(火) ご飯 鮭のホイル焼き [鮭、玉ねぎ、しめじ、人参、ピーマン、マーガリン、塩、酒、醤油] ひじき煮 [ひじき、人参、さつまいも、砂糖、醤油、油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉ねぎ、油揚げ、いりこ、味噌] もちもちパン 牛乳 [ミックスポウ、白玉粉、粉チーズ、油]	13日(水) ご飯 炒り豆腐 [豆腐、鶏ひき肉、竹輪、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ、酒、砂糖、油、卵、醤油、塩] 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、しめじ、いりこ、醤油、塩] 牛乳寒いちごソースかけ [牛乳、粉寒天、グラニュー糖、いちごスライス、コーンスターチ]	14日(木) もちつき会 牛飯 [米、牛肉、人参、ごぼう、しめじ、醤油、砂糖] 具だくさん味噌汁 [さつまいも、人参、大根、ねぎ、豆腐、ごぼう、玉ねぎ、いりこ、味噌] 果物 乳児…みだらし団子 幼児…あんこもち 牛乳	15日(金) クリームスパゲティ [スパゲティ、ベーコン、しめじ、玉ねぎ、人参、ピーマン、小麦粉、牛乳、マーガリン、塩、コンソメ] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 果物 塩昆布おにぎり [米、塩昆布] 牛乳	16日(土) 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] 玉ねぎのスープ [玉ねぎ、人参、えのき、コーン、醤油、塩、コンソメ] 菓子・バナナ牛乳
18日(月) ご飯 魚の味噌煮 [魚、生姜、酒、味噌、砂糖、みりん] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] ちょろけん汁 [大根、人参、豆腐、ねぎ、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩] 揚げパン 牛乳 [ロールパン、油、グラニュー糖]	19日(火) 塩ラーメン [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、塩、こしょう、薄口醤油、鶏がらスープ] あさりのしぐれ煮 [あさり、人参、生姜、砂糖、醤油] 磯和え [ほうれん草、人参、刻みりのり、醤油] 果物 焼きおにぎり 牛乳 [米、しらす干し、味噌、砂糖、みりん、酒]	20日(水) 誕生会 ご飯 白菜と肉団子のスープ [鶏ひき肉、ねぎ、卵、生姜、玉ねぎ、片栗粉、人参、白菜、干し椎茸、鶏がらスープ、酒、醤油、こしょう、塩] 五目豆 [あび豆、ごぼう、こんにゃく、刻み昆布、人参、醤油、砂糖] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、醤油、ごま] 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]	21日(木) ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、もやし、玉ねぎ、干し椎茸、にんにく、醤油、酒、みりん] ごま酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油、塩] わかめのすまし汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] マカロニの安倍川黒蜜かけ [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖] 牛乳	22日(金) クリスマス会 ケーキデコレーション エビピラフ [米、むきエビ、ベーコン、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、塩、コンソメ、マーガリン] 鶏肉のから揚げ [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、チーズ、ハム、マヨネーズ] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ] 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	23日(土) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 天皇誕生日 </div> 
25日(月) 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] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、ゆかり粉] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 南瓜団子 牛乳 [南瓜、白玉粉、きな粉、塩、砂糖]	26日(火) ご飯 鮭のムニエル [鮭、塩、小麦粉、バター、油、酒] 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] 白菜の味噌汁 [白菜、人参、玉ねぎ、油揚げ、いりこ、味噌] フルーツポンチ [みかん缶、白桃缶、バナナ、寒天、砂糖]	27日(水) ご飯 豆腐のカレーあんかけ [豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、えのき、ピーマン、片栗粉、砂糖、醤油、酒、カレー粉、みりん] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、ごま、醤油] なめこのすまし汁 [なめこ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 果物 チーズポテト 牛乳 [フライドポテト、チーズ、青のり、油、塩]	28日(木) 幼児園部保育終了 ご飯 肉じゃが [牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] きゅうりの酢の物 [きゅうり、わかめ、人参、酢、砂糖、醤油] ニラスープ [ニラ、もやし、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらスープ] バナナケーキ 牛乳 [バナナ、レモン汁、小麦粉、卵、油、ベーキングパウダー、砂糖]	29日(金) 保育園部保育終了 年越しうどん [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 焼きししゃも [ししゃも] ほうれん草のおかか和え [ほうれん草、人参、醤油、かつお節] 果物 ふかし芋 牛乳	30日(土) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 特別保育 </div> 

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります
★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります