



12月の献立表



平成29年12月発行
上府保育園

冬至

12月22日は冬至です。冬至には、南瓜を食べ、ゆず湯に入るといふ習慣があります。冬至は昼が短く夜が一番長い日で、厳しい冬の始まりの日とされています。寒さに負けず風邪をひかないで元気に過ごせるよう、ビタミンA・Cの豊富な南瓜を食べましょう。

園でも、21日の給食に南瓜の味噌汁を予定しています。

旬の食材 白菜

鍋料理には欠かせない冬を代表する野菜で、大根やキャベツに次ぐ生産量を誇っています。ほとんどが水分ですが、味にくせがなく、生でも食べられ、火も通りやすいので、様々な料理に使えます。丸ごとの場合は中が詰まったずしりと重いものを、切つてあるものは中の葉が中の葉が黄色色帯びた甘味のあるものを選びたいでしょう。

(いただきます ごちそうさま引用)

1日(金)	2日(土)
ハヤシライス [米、押し麦、玉葱、人参、しめじ、牛肉、ハヤシルウ グリーンピース、醤油] 小松菜の磯和え [小松菜、人参、のり、醤油] 果物 ぶかし芋 [さつま芋] 牛乳	発表会

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
ご飯 豚肉の味噌だれ焼き [豚肉、にんにく、味噌、酒、醤油、ごま、油、みりん、砂糖] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、酢、砂糖、醤油] もやしのスープ [もやし、しめじ、わかめ、コーン、鶏がらだし、塩] ウインナーパイ [パイ生地、ウインナー] 牛乳	ご飯 鮭ときこの幽庵焼き [鮭、ゆず、エリンギ、椎茸、ほうれん草、醤油、酒、みりん] 白菜のおひたし [白菜、もやし、かつお節、人参、醤油] えのきの味噌汁 [えのき、玉葱、人参、葱、味噌、いりこ] ピザ蒸しパン [ミックス粉、ベーコン、人参、玉葱、人参、ピーマン、スキムミルク、塩、チーズ、ケチャップ、塩] 牛乳	ご飯 炒り豆腐 [豆腐、鶏ミンチ、人参、卵、玉葱、椎茸、竹輪、葱、油、砂糖、醤油] 小松菜のコーンと和え [小松菜、コーン、人参、ごま、醤油] 大根の味噌汁 [大根、椎茸、葱、油揚げ、いりこ、味噌] フライドポテト [じゃが芋、油、塩、青のり] 牛乳	ご飯 魚の竜田揚げ [サバ、醤油、みりん、酒、にんにく、生姜、片栗粉、ブロッコリー] きんぴらごぼう [ごぼう、糸こんにゃく、人参、砂糖、醤油、ごま油、いんげん、ごま] 厚揚げの味噌汁 [厚揚げ、人参、玉葱、もやし、葱、いりこ、味噌] 果物 ココア入りの牛乳もち [牛乳、ココア、片栗粉、塩、砂糖、きな粉]	ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、生揚げ、こんにゃく、いんげん、生姜、味噌、醤油、砂糖] キャベツのゆかり和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油、ゆかり粉] かき卵汁 [玉葱、人参、わかめ、椎茸、葱、いりこ、塩、味噌] 味噌まんじゅう [小麦粉、BP、砂糖、油、塩、酒、みりん] 牛乳	エビピラフ [米、ベーコン、エビ、人参、玉葱、ピーマン、コーン、塩、こしょう、バター、コンソメ] ポテトスープ [じゃが芋、玉葱、しめじ、コンソメ、塩、醤油] 果物 菓子

11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
ご飯 豆腐の五目あんかけ [豆腐、えのき、なめこ、塩、人参、ほうれん草、玉葱、いりこ、醤油、片栗粉] ひじきのマリネ [ひじき、きゅうり、もやし、ハム、酢、塩、砂糖、醤油] ふのすまし汁 [おつゆふ、玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油] 牛乳寒いちごソース [牛乳、寒天、砂糖、いちごソース] ウエハース	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 [鶏肉、マーマレード、醤油、にんにく、酒、油、ブロッコリー] 春雨の酢の物 [春雨、きゅうり、人参、酢、ごま、砂糖、醤油] ニラスープ [もやし、しめじ、コーン、人参、玉葱、ニラ、塩、醤油、コンソメ] 果物 シュガートースト [食パン、マーガリン、砂糖] 牛乳	味噌ちゃんぽん [中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、にんにく、干し椎茸、エビ、きくらげ、きぬさや、かまぼこ、醤油、鶏がらだし、味噌、砂糖、ごま油] さつま芋と昆布の煮物 [さつま芋、刻み昆布、砂糖、醤油] ポパイサラダ [ほうれん草、人参、ハム、マヨネーズ] おかおにぎり [お米、かつお節、青のり、醤油] チーズ	ご飯 魚の塩焼き [サンマ、塩、トマト] ミルクおから [豚ミンチ、おから、チーズ、人参、玉葱、スキムミルク、葱、塩、醤油、砂糖、油] 里芋の味噌汁 [里芋、大根、人参、玉葱、葱、いりこ、味噌] バナナケーキ [ミックス粉、ヨーグルト、牛乳、卵、マーガリン、レモン、マーマレード]	ご飯 鶏肉と高野豆腐の卵焼き [鶏肉、高野豆腐、玉葱、卵、人参、ピーマン、醤油、砂糖、酒、油] ブロッコリーの小魚和え [ブロッコリー、しらす干し、人参、醤油] 玉葱のすまし汁 [玉葱、小松菜、しめじ、人参、いりこ、塩、醤油] 野菜チップス [さつま芋、ごぼう、片栗粉、油、塩、醤油] 牛乳	牛飯 [米、人参、ごぼう、しめじ、醤油、砂糖、きぬさや] わかめの味噌汁 [豆腐、わかめ、えのき、葱、玉葱、いりこ、味噌] 果物 菓子

18日(月)	19日(火) もちつき会	20日(水)	21日(木)	22日(金) クリスマス会	23日(土)
ご飯 魚の生姜煮 [サバ、生姜、砂糖、醤油、みりん、酒、キャベツ] ブロッコリーのごま和え [ブロッコリー、人参、竹輪、ごま、醤油] なめこの味噌汁 [なめこ、玉葱、わかめ、葱、豆腐、いりこ、味噌] あんこプリン [卵、牛乳、砂糖、あんこ] ウエハース	ひじきご飯 [米、ひじき、ごぼう、鶏肉、干し椎茸、油揚げ、薄口醤油、しらす干し] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、かつお節、醤油] 豚汁 [豚肉、人参、白菜、ごぼう、さつま芋、椎茸、油揚げ、葱、こんにゃく、いりこ、味噌] 果物 きな粉もち(幼児組) きな粉団子(乳児組) 牛乳	ご飯 揚げ出し豆腐 [豆腐、片栗粉、油、大根、醤油、みりん、砂糖、葱] イカとわかめの酢の物 [イカ、きゅうり、人参、わかめ、砂糖、酢、醤油] チンゲン菜のすまし汁 [チンゲン菜、人参、油揚げ、玉葱、いりこ、塩、醤油] フルーチェ [牛乳、フルーチェの素] クラッカー	塩焼きそば [中華麺、豚肉、エビ、イカ、玉葱、人参、キャベツ、油、ピーマン、にんにく、塩、鶏がらだし、塩、こしょう、刻みのり] 小松菜のナムル [小松菜、もやし、人参、酢、ハム、ごま油、醤油、ごま、砂糖] 南瓜の味噌汁 [玉葱、えのき、南瓜、人参、葱、厚揚げ、いりこ、味噌] 塩昆布おにぎり [米、塩昆布] チーズ	コーンライス [米、コーン、塩、バター] 鶏肉のから揚げ [鶏肉、にんにく、生姜、みりん、油、片栗粉、醤油] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、ウインナー、塩、マヨネーズ] コンソメスープ [しめじ、大根、人参、玉葱、コンソメ、塩] デコレーションケーキ [小麦粉、卵、バター、砂糖、生クリーム、いちご]	天皇誕生日

25日(月)	26日(火) 誕生日会	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
麦ごはん [米、押し麦] アジカツ [アジ、天ぷら粉、こしょう、塩、バター、パン粉、ソース] 即席和え [キャベツ、人参、塩昆布、ごま、ごま油、醤油] 油揚げのすまし汁 [油揚げ、玉葱、えのき、大根、いりこ、塩、醤油] 果物 じゃが芋もち [じゃが芋、片栗粉、砂糖、醤油、酒] 牛乳	たらこスパゲティ [スパゲティ、たらこ、塩、玉葱、にんにく、のり] ブロッコリーサラダ [ブロッコリー、人参、ツナ、醤油] コンソメスープ [玉葱、クリームコーン、コーン、グリーンピース、コンソメ、塩] チーズケーキ [クリームチーズ、レモン、卵、生クリーム、砂糖、小麦粉]	ご飯 豆腐のおやき [豆腐、乾燥大豆、ツナ、葱、パン粉、卵、スキムミルク、ケチャップ] 炒めなます [れんこん、水煮あさり、人参、油、酢、砂糖、塩、ごま、醤油] 白菜スープ [白菜、椎茸、わかめ、醤油、鶏がらだし] 水ようかん [あんこ、寒天、砂糖、塩、くす粉] ウエハース	ご飯 ポークチャップ [豚肉、にんにく、生姜、砂糖、トマト缶、ケチャップ、塩、ソース、こしょう、キャベツ] ごま酢和え [白菜、きゅうり、みかん、しらす干し、醤油、酢、ごま、砂糖] 豆腐の味噌汁 [豆腐、小松菜、油揚げ、人参、椎茸、いりこ、味噌] 甘納豆の蒸しパン [ミックス粉、牛乳、甘納豆、卵、ほうれん草、スキムミルク] 牛乳	年越しうどん [鶏肉、うどん、玉葱、人参、油揚げ、椎茸、葱、みりん、塩、醤油、かつお節、昆布] サバの塩焼き [サバ、塩、ブロッコリー] 南瓜とりんごのサラダ [南瓜、りんご、レーズン、玉葱、こしょう、きゅうり、マヨネーズ、塩] パン	特別保育

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。