



12月献立表



令和元年12月発行
こくふ子ども園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金) もちつき会	7日(土)
	あんかけ焼きそば (中華麺、豚肉、イカ、白菜、人参、ピーマン、玉葱、にんにく、干し椎茸、醤油、ごま油、鶏がらだし、塩、こしょう、片栗粉) あさりのしぐれ煮 (水煮あさり、生姜、酒、みりん) ニラスープ (ニラ、玉葱、春雨、人参、鶏がらだし、塩) 果物 わかめおにぎり (米、混ぜ込みわかめ) チーズ	ごはん 豆腐のおやき (豆腐、ツナ、葱、卵、パン粉、スキムミルク、油、こしょう、ケチャップ) マカロニサラダ (マカロニ、人参、チーズ、きゅうり、ハム、塩、オリーブ油) 白菜のスープ (白菜、しめじ、人参、コーン、塩、鶏がらだし) 水ようかん (寒天、砂糖、あんこ、塩、水、くず粉) ウエハース	ごはん 魚の梅煮 (魚、酒、砂糖、醤油、梅干し、生姜、みりん) ブロッコリーのごま和え (ブロッコリー、人参、ごま、醤油) 玉葱のみそ汁 (玉葱、人参、しめじ、みそ、いりこ) スイートポテト (さつまいも、バター、卵、生クリーム、砂糖) 牛乳	ごはん 豚肉じゃが (豚肉、玉葱、じゃが芋、人参、いんげん、干し椎茸、醤油、油、砂糖、糸こんにゃく、酒) 納豆和え (ほうれん草、キャベツ、人参、納豆、かつお節、醤油) もやしのすまし汁 (人参、もやし、わかめ、塩、醤油、玉葱、いりこ) ☆アップルパイ (パイ生地、りんご、砂糖、レモン汁、卵) 牛乳	炊き込みごはん (米、鶏肉、しめじ、人参、ごぼう、さつまいも、薄口醤油) キャベツの塩昆布和え (キャベツ、きゅうり、人参、塩昆布、醤油) 豚汁 (豚肉、人参、玉葱、ごぼう、白菜、さつまいも、みそ、いりこ) 果物 ぜんざい (小豆、砂糖、塩、もち、白玉粉) 牛乳	中華丼 (米、イカ、豚肉、白菜、筍、玉葱、人参、生姜、干し椎茸、ピーマン、塩、にんにく、醤油、片栗粉、油、ごま油、鶏がらだし) 麩のすまし汁 (麩、玉葱、人参、葱、えのき、いりこ、醤油、塩) 果物 菓子 牛乳
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木) 誕生会	13日(金) お茶会(ひまわり組)	14日(土) 思い出活動(ひまわり組)
	ごはん 鶏肉のマーメレード煮 (鶏肉、マーメレード、にんにく、醤油、酒) 切り干大根サラダ (切り干大根、ほうれん草、人参、シーチキン、ごま、醤油、砂糖) きのこのみそ汁 (玉葱、えのき、椎茸、人参、葱、いりこ、みそ) ふかし芋 (さつまいも) 牛乳	ごはん 魚のムニエル (魚、酒、塩、小麦粉、油) 小松菜のごま和え (小松菜、人参、ごま、醤油) 田舎スープ (鶏肉、人参、玉葱、塩、白葱、干し椎茸、じゃが芋、にんにく、油、こしょう、醤油、鶏がらだし) 果物 チーズピザ (ピザ生地、チーズ) 牛乳	ごはん 炒り豆腐 (豆腐、鶏ミンチ、卵、人参、竹輪、干し椎茸、油、醤油、砂糖、玉葱、グリーンピース) 白菜の小魚和え (白菜、人参、しらす、もやし、醤油) 里芋のみそ汁 (里芋、人参、玉葱、葱、みそ、いりこ) 人参蒸しパン (人参、卵、ミックス粉、砂糖、牛乳、オレンジジュース) 牛乳	ナポリタン (玉葱、人参、スパゲティー、しめじ、油、ウインナー、ピーマン、塩、ケチャップ) ハムサラダ (ハム、ブロッコリー、人参、マヨネーズ、醤油) 南瓜のポターージュ (南瓜、玉葱、パセリ、塩、牛乳、コンソメ、小麦粉、マーガリン) チーズケーキ (生クリーム、小麦粉、クリームチーズ、レモン、卵、グラニュー糖) 牛乳	ごはん ポークチャップ (豚肉、玉葱、にんにく、生姜、ケチャップ、砂糖、ウスターソース、トマト缶、中濃ソース、塩) 三色和え (もやし、キャベツ、人参、醤油) なめこのみそ汁 (なめこ、白菜、わかめ、玉葱、油揚げ、いりこ、みそ) りんごゼリー (寒天、りんごジュース、りんご缶、砂糖) ウエハース	かばやき丼 (米、魚、にんにく、生姜、油、片栗粉、砂糖、醤油、酒、みりん) ほうれん草の和え物 (ほうれん草、人参、ごま、醤油) コロコロスープ (玉葱、人参、じゃが芋、パセリ、コンソメ、醤油、塩) 果物 菓子 牛乳
	16日(月) 運動教室	17日(火)	18日(水)	19日(木) 遊びまじりの会	20日(金)	21日(土)
	ごはん 豆腐ステーキ (豆腐、玉葱、人参、しめじ、鶏ミンチ、えのき、醤油、砂糖、みりん、塩、酒、片栗粉) ほうれん草のコーンと和え (ほうれん草、人参、コーン、醤油) わかめのみそ汁 (わかめ、大根、人参、葱、いりこ、塩、醤油) ヨーグルト クラッカー	ごはん 魚のホイル焼き (魚、塩、こしょう、玉葱、酒、椎茸、えのき、しめじ、バター) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、干し椎茸、さつまいも、醤油、砂糖) 豆腐のみそ汁 (豆腐、玉葱、わかめ、人参、葱、いりこ、みそ) チーズポテト (じゃが芋、粉チーズ、油) 牛乳	カレーうどん (うどん、豚肉、油揚げ、葱、人参、玉葱、油、にんにく、めんつゆ、カレーパウダー) 南瓜の含め煮 (南瓜、醤油、砂糖) ☆ひじきのマリネ (ひじき、人参、きゅうり、コーン、ハム、酢、砂糖、醤油) 果物 梅おにぎり チーズ	ロールパン ささみのチーズフライ (鶏ささみ、チーズ、油、パン粉、天ぷら粉、塩、こしょう) 野菜サラダ (白菜、きゅうり、みかん、レーズン、油、塩、酢、砂糖、こしょう) コーンポターージュ (玉葱、コーン、クリームコーン、塩、パセリ、卵、コンソメ、牛乳) バナナケーキ (ミックス粉、ヨーグルト、牛乳、バナナ、卵、マーガリン、レモン、マーメレード) 牛乳	ごはん ジャーマンポテト (じゃが芋、人参、玉葱、ウインナー、にんにく、コーン、パセリ、バター、こしょう、コンソメ) 小松菜のツナ和え (小松菜、ツナ、人参、マヨネーズ、醤油) 白菜のみそ汁 (白菜、玉葱、人参、葱、いりこ、みそ) わらびもち (わらびもち粉、砂糖、塩、きな粉、黒砂糖) 牛乳	ハヤシライス (米、牛肉、玉葱、人参、しめじ、グリーンピース、にんにく、ハヤシルウ、油) もやしのスープ (もやし、えのき、塩、コンソメ、コーン、大根) 果物 菓子 牛乳
	23日(月)	24日(火) クリスマス会	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
	ごはん ハンバーグ (合挽肉、玉葱、大豆、塩、牛乳、パン粉、こしょう、トマト缶、ケチャップ、中濃ソース、砂糖) 即席漬け (キャベツ、塩、きゅうり、人参、醤油) かきたま汁 (卵、えのき、わかめ、玉葱、いりこ、塩、醤油) ブルーチエ (牛乳、ブルーチエの素) クラッカー	ロールパン 鶏のから揚げ (鶏肉、にんにく、生姜、醤油、酒、片栗粉、塩、油) スパゲティサラダ (塩、スパゲティー、きゅうり、人参、ハム、マヨネーズ) クリームシチュー (玉葱、ベーコン、人参、しめじ、ブロッコリー、じゃが芋、コーン、小麦粉、コンソメ、牛乳、マーガリン、塩) デコレーションケーキ (生クリーム、いちご、卵、小麦粉、バター) 牛乳	ごはん すき焼き (牛肉、玉葱、人参、白菜、しめじ、白葱、糸こんにゃく、ごぼう、酒、焼き豆腐、大根、玉葱、醤油、砂糖) きゅうりの中華和え (きゅうり、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢) あさりのみそ汁 (水煮あさり、大根、人参、わかめ、いりこ、みそ) あんこプリン (卵、牛乳、あんこ、砂糖) ウエハース	ごはん 魚のごまみそ焼き (魚、みそ、ごま、砂糖、醤油、みりん、生姜) もやしのゆかり和え (もやし、キャベツ、人参、ゆかり粉、醤油) しめじのみそ汁 (しめじ、玉葱、人参、麩、いりこ、塩、醤油) 果物 ガルシウムラスク (砂糖、食パン、マーガリン、ごま、青のり、チーズ) 牛乳	わかめおにぎり (米、混ぜ込みわかめ) 年越しうどん (うどん、鶏肉、玉葱、人参、油揚げ、葱、卵、いりこ、塩、みりん、醤油) 白菜とりんごのサラダ (白菜、りんご、きゅうり、人参、塩、マヨネーズ) パン 牛乳	ひじきごはん (米、ひじき、鶏肉、人参、しらす、油揚げ、薄口醤油) さつまいものみそ汁 (さつまいも、人参、葱、玉葱、白菜、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
	30日(月)	31日(火)	 今月のリクエストメニュー 今月のリクエスト者は…事務の伊藤先生です！ <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> 12月5日(木) アップルパイ </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> 12月18日(水) ひじきのマリネ </div> </div> <p>～伊藤先生からひとこと～ ひじきのマリネは、さっぱりとして食べやすく、食事にも進みます。アップルパイは、甘さ控えめで、皮はパリパリ、とてもおいしいです。</p> <p>(リクエストメニューの日には、レシピを配布いたします。ぜひ、お持ち帰り下さい。)</p>			
	特別保育 	休園日 	 冬至にゆず湯 12月22日は冬至で、1年でもっとも昼の長さが短い日です。この日はかぼちゃを食べることと並んで、ゆず湯に入る風習も知られています。ゆずの香りで邪気を払い体を清めるという意味合いがあり、体の血をよくし冷えをやわらげる効果があるともいわれています。寒さが増してくるこの時季に、ゆず湯でしっかり体を温めましょう。 			

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。

