



# 12 月 献 立 表



平成29年12月発行  
こくふ子ども園

空気の乾燥する冬は・・・

風邪やインフルエンザなどウイルスによる病気が流行するのは、空気の乾燥するこの季節です。ウイルスが空気中にあると、息を吸うときに一緒に吸い込んでしまいます。ウイルスが体に入ると増え、風邪やインフルエンザの発症につながります。しかし、ウイルスが体に入り込んでしまったとしても、「免疫力」があればそのウイルスをやっつけてくれます。

「免疫力」をつけるには、「早寝早起き朝ごはん」を基にした生活習慣がとても大切です。朝食をしっかりすることで体温が上がり、バランスの良い食事で栄養を充分にとって丈夫な体をつくり、しっかりと睡眠をとって体力をつける。こういった生活をする事で健康が保たれます。

「免疫力」をつけ、健康な体を新年を迎えましょう。

(いただきます ごちそうさま 参照)



1日(金) 生活発表会予行練習	2日(土)
<b>カレーライス</b> (米、豚肉、人参、玉葱、ピーマン、じゃが芋、油、カレールウ、南瓜)	<b>カルシウムご飯</b> (米、わかめ、しらす、かつお節、ごま、みりん、醤油、酒、ごま油、桜エビ)
<b>スティック野菜</b> (きゅうり、人参、マヨネーズ)	<b>具だくさんみそ汁</b> (じゃが芋、人参、豆腐、大根、葱、いりこ、みそ)
<b>果物</b> <b>ジャムサンド</b> (食パン、いちごジャム、マーガリン)	<b>果物</b> <b>菓子</b>
<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
	<b>ごはん</b> <b>厚揚げのみそ炒め</b> (厚揚げ、豚肉、筍、椎茸、人参、玉葱、ピーマン、油、砂糖、みそ、醤油) <b>ブロッコリーのおかか和え</b> (ブロッコリー、かつお節、醤油、人参) <b>かぶのみそ汁</b> (かぶ、人参、油揚げ、わかめ、いりこ、みそ)	<b>ごはん</b> <b>魚の香草焼き</b> (魚、塩、こしょう、にんにく、パセリ、パン粉、オリーブオイル、粉チーズ、酒) <b>即席揚げ</b> (キャベツ、きゅうり、人参、醤油、塩) <b>かきたま汁</b> (卵、玉葱、えのき、じゃが芋、わかめ、いりこ、塩、醤油) <b>果物</b> <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>豆腐のそぼろあんかけ</b> (豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、砂糖、醤油、片栗粉、グリーンピース) <b>春雨の酢の物</b> (春雨、きゅうり、もやし、ハム、みかん缶、酢、砂糖、醤油) <b>大根のすまし汁</b> (大根、えのき、わかめ、いりこ、醤油、塩、卵) <b>いももち</b> (じゃが芋、片栗粉、バター、醤油、砂糖) <b>牛乳</b>	<b>スパゲティミートソース</b> (スパゲティ、合挽肉、人参、玉葱、にんにく、グリーンピース、油、粉チーズ、中濃ソース、塩、こしょう、コンソメ、トマト缶、ケチャップ) <b>ツナサラダ</b> (きゅうり、人参、ツナ缶、マヨネーズ、塩、コーン缶、カニカマ、キャベツ) <b>南瓜スープ</b> (南瓜、玉葱、コンソメ、塩、牛乳) <b>果物</b> <b>黒米おにぎり</b> (黒米、米、ごま、醤油) <b>チーズ</b>	<b>ごはん</b> <b>魚のカレームニエル</b> (魚、塩、小麦粉、バター、カレー粉、粉チーズ) <b>五目豆</b> (オール豆、人参、昆布、しらす、ごぼう、醤油、砂糖) <b>わかめのみそ汁</b> (油揚げ、えのき、玉葱、わかめ、みそ、いりこ) <b>チーズポテト</b> (じゃが芋、粉チーズ、あおのり、油、塩) <b>牛乳</b>	<b>生活発表会</b> 
<b>おやつ</b>	<b>ボンデケーキ</b> (ミックス粉、白玉粉、粉チーズ、牛乳、油) <b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>
	11日(月)	12日(火)	13日(水) 生の出前講座	14日(木) お茶会	15日(金) もろつき会	16日(土)
	<b>ごはん</b> <b>豚大根</b> (豚肉、大根、人参、生姜、こんにやく、みそ、砂糖、醤油、みりん) <b>白菜のしらす和え</b> (白菜、人参、醤油、しらす) <b>心のすまし汁</b> (心、醤油、塩、玉葱、葱、いりこ、えのき)	<b>ごはん</b> <b>豆腐のおとし揚げ</b> (豆腐、れんこん、しらす、人参、かつお節、小麦粉、グリーンピース、油、ケチャップ) <b>ひじきの煮物</b> (ひじき、人参、油、砂糖、醤油、しらす、いんげん) <b>なめこのみそ汁</b> (なめこ、大根、玉葱、葱、いりこ、みそ)	<b>ごはん</b> <b>鮭の西京焼き</b> (鮭、みそ、みりん、砂糖) <b>小松菜のナムル</b> (小松菜、人参、醤油、砂糖、ごま油、酢、ごま、ハム) <b>豆腐のすまし汁</b> (豆腐、わかめ、いりこ、塩、醤油、油揚げ) <b>果物</b> <b>かぼちゃパイ</b> (パイ生地、南瓜、砂糖、生クリーム、卵) <b>牛乳</b>	<b>鶏肉のすき煮</b> (鶏肉、白菜、大根、しらす、しめじ、葱、醤油、砂糖、みりん、酒) <b>海藻サラダ</b> (わかめ、イカ、きゅうり、酢、塩、こしょう、キャベツ、ごま油) <b>玉葱のみそ汁</b> (玉葱、人参、いりこ、みそ、葱、しめじ) <b>果物</b> <b>スノーボール</b> (小麦粉、バター、砂糖、アーモンドプードル、マープルチョコ) <b>牛乳</b>	<b>あんかけ焼きそば</b> (中華麺、豚肉、人参、ピーマン、キャベツ、玉葱、ごま油、塩、こしょう、醤油、片栗粉) <b>中華きゅうり</b> (きゅうり、醤油、ごま、ごま油、砂糖、酢) <b>中華スープ</b> (玉葱、人参、卵、ごま油、鶏がらだし、にら、塩、醤油) <b>しおっぱおにぎり</b> (米、しおっぱ)	<b>エビピラフ</b> (米、エビ、ベーコン、人参、玉葱、コーン缶、パセリ、マーガリン、コンソメ、塩、こしょう) <b>野菜スープ</b> (キャベツ、人参、玉葱、コンソメ、塩、醤油) <b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>
<b>おやつ</b>	<b>きな粉団子</b> (白玉粉、きな粉、砂糖、塩) <b>牛乳</b>	<b>おやつ</b> <b>バナナ</b> <b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>
	18日(月)	19日(火) 誕生会	20日(水) 中本先生の造形教室	21日(木)	22日(金)	23日(土)
	<b>ごはん</b> <b>豆腐のおやき</b> (豆腐、ツナ缶、葱、油、パン粉、卵、スキムミルク、こしょう、ケチャップ) <b>白菜とりんごのサラダ</b> (白菜、きゅうり、りんご、レーズン、酢、油、砂糖、塩) <b>じゃが芋のみそ汁</b> (じゃが芋、葱、いりこ、みそ、人参、玉葱) <b>手作りメロンパン</b> (ロールパン、ミックス粉、バター、グラニュー糖、レモン汁、卵) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>魚のフライ</b> (魚、塩、パン粉、油、にんにく、天ぷら粉、こしょう、酒) <b>和風サラダ</b> (きゅうり、もやし、人参、しらす、わかめ、キャベツ、醤油、酢、油) <b>すいとん汁</b> (鶏肉、人参、葱、玉葱、さつま揚げ、里芋、豆腐、小麦粉、いりこ、油、みそ) <b>プリンアラモード</b> (牛乳、グラニュー糖、卵、いちご、生クリーム、チョコレート) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>ハンバーグ</b> (合挽肉、玉葱、パン粉、牛乳、卵、ケチャップ、中濃ソース、塩、砂糖、トマト缶、こしょう) <b>コールスローサラダ</b> (キャベツ、人参、酢、マヨネーズ、きゅうり、油、塩、こしょう) <b>にらスープ</b> (にら、玉葱、コーン缶、わかめ、卵、鶏がらだし、塩、醤油) <b>さつま芋とりんごのきぬぎ煮</b> (さつま芋、りんご、砂糖、レーズン、マーガリン、レモン汁) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>厚揚げとじゃが芋の煮物</b> (厚揚げ、人参、豚肉、油、砂糖、醤油、じゃが芋、筍、いんげん) <b>キャベツのしおっぱ和え</b> (キャベツ、きゅうり、しおっぱ、人参) <b>もやしのすまし汁</b> (もやし、人参、わかめ、いりこ、塩、醤油、玉葱) <b>あんまん</b> (小麦粉、砂糖、あんこ、ベーキングパウダー、油) <b>牛乳</b>	<b>みそラーメン</b> (豚肉、人参、もやし、玉葱、葱、中華麺、みそ、コーン缶、鶏がらだし) <b>さつま芋と昆布の煮物</b> (さつま芋、昆布、砂糖、醤油) <b>三色和え</b> (もやし、きゅうり、人参、かまぼこ、ごま、醤油) <b>果物</b> <b>ひじきおにぎり</b> (米、ひじき、醤油、鶏肉、人参、油揚げ、しらす) <b>チーズ</b>	<b>天皇誕生日</b> 
<b>おやつ</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>
	25日(月) クリスマス会	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金) 保育納め	30日(土)
	<b>チキンライス</b> (米、鶏肉、コンソメ、ケチャップ、人参、グリーンピース、コーン缶、玉葱、塩、マーガリン、こしょう) <b>鶏のから揚げ</b> (鶏肉、醤油、生薬、片栗粉、油、酒、にんにく) <b>マカロニサラダ</b> (人参、きゅうり、マカロニ、ハム、キャベツ、マヨネーズ) <b>コーンポタージュ</b> (コーン缶、玉葱、牛乳、クリームコーン、パセリ、コンソメ、塩、卵) <b>デコレーションケーキ</b> (小麦粉、卵、いちご、グラニュー糖、生クリーム、バター) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>魚の照り焼き</b> (魚、醤油、みりん、砂糖、酒) <b>ごま酢和え</b> (キャベツ、きゅうり、酢、砂糖、塩、醤油、ごま) <b>豆乳スープ</b> (豆腐、白菜、しめじ、わかめ、豆乳、塩、昆布、京菜、コンソメ) <b>ピザ</b> (パイ生地、ケチャップ、玉葱、ピーマン、ベーコン、チーズ) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>ポークチャップ</b> (豚肉、にんにく、生姜、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、砂糖) <b>大豆サラダ</b> (じゃが芋、きゅうり、人参、大豆、チーズ、マヨネーズ) <b>きのこのみそ汁</b> (えのき、しめじ、人参、葱、いりこ、みそ) <b>マカロニの安宿川</b> (マカロニ、きな粉、砂糖、塩) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>肉豆腐</b> (牛肉、豆腐、しらす、人参、しめじ、大根、玉葱、油、砂糖、醤油、ごぼう) <b>もやしのナムル</b> (もやし、砂糖、醤油、ごま油、人参、きゅうり) <b>白菜と大根のスープ</b> (白菜、大根、玉葱、人参、ベーコン、コンソメ、塩、醤油) <b>チーズ蒸しパン</b> (ミックス粉、チーズ、ウインナー、パセリ、卵、牛乳) <b>牛乳</b>	<b>年越しうどん</b> (うどん、鶏肉、玉葱、人参、油揚げ、卵、葱、いりこ、塩、醤油、みりん) <b>もやしとほうれん草のごま和え</b> (もやし、ほうれん草、人参、ごま、醤油) <b>果物</b> <b>わかめおにぎり</b> (米、わかめ) <b>チーズ</b>	<b>特別保育</b> 
<b>おやつ</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>	<b>牛乳</b>

3歳児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。

|

|