

12月献立表



平成30年12月発行
みなと子ども園



根菜で体を温めよう

冬は、かぶやれんこんなどの根菜がおいしい季節です。根菜に含まれるビタミンEやビタミンCには血行をよくする働きや、体を温める作用があるといわれています。また薬味として使われる生姜は、少量でも体をポカポカにしてくれるようです。温かい汁物や煮込み料理にもびっりの根菜をしょうずに使って、冬を乗り切りましょう。

「いただきます ごちそうさま」参照



1日(土)

生活発表会



	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
	<p>★れんこんの キーマカレー [米、豚ミンチ、油 れんこん、かつお節、昆布 レーズン、カレールウ、醤油 みりん、卵] スティック野菜 [きゅうり、人参、大根 マヨネーズ] バナナ</p>	<p>ご飯 西京焼き [タラ、味噌、酒、醤油 みりん、砂糖] さつま芋と昆布の煮物 [さつま芋、刻み昆布、油 砂糖、醤油] 吉野汁 [厚揚げ、人参、葱、かぶ こんにゃく、片栗粉、醤油 塩、いりこ] りんご</p>	<p>★サケとほうれん草の クリームパスタ [スパゲティ、サケ、油、塩 ほうれん草、玉葱、バター 小麦粉、牛乳、オリーブ油] 大豆のごま和え [きゃべつ、大豆、人参 ごま、醤油、砂糖] コーンと卵のスープ [卵、コーン、玉葱、えのき 醤油、鶏がらだし、片栗粉 生姜] みかん</p>	<p>ご飯 豆腐のたこやき [豆腐、玉葱、人参、葱 れんこん、タコ、ひじき 山芋、醤油、塩、こしょう 片栗粉、油、ケチャップ] 小松菜の梅おかか和え [小松菜、白菜、醤油 かつお節、梅干し] ★牛肉入り芋煮汁 [牛肉、里芋、こんにゃく 葱、かつお節、昆布、醤油 砂糖、塩] 黒糖蒸しパン [小麦粉、B.P、黒砂糖、油 バニラエッセンス] 牛乳</p>	<p>ご飯 ポークビーンズ [大豆、豚肉、人参、玉葱 じゃが芋、トマト缶 ケチャップ、油、醤油、砂糖] ひじきのナムル [ひじき、もやし、きゅうり 人参、ごま油、酢、醤油] 大根のコンソメスープ [大根、玉葱、人参 ブロッコリー、コンソメ、塩] クレープ [卵、小麦粉 牛乳、きゅうり、シーチキン 玉葱、マヨネーズ] 牛乳</p>	<p>五目おこわ [米、もち米、鶏肉、油揚げ 人参、ごぼう、しめじ かつお節、昆布、醤油 みりん、酒] 白菜のみそ汁 [白菜、玉葱、えのき、葱 味噌、いりこ] バナナ 菓子 牛乳</p>
おやつ	<p>みかんゼリー [みかん、砂糖、寒天] 牛乳</p>	<p>お好み焼き [小麦粉、B.P 豚肉、イカ、きゃべつ、長芋、牛乳 卵、ケチャップ、ソース、かつお節 マヨネーズ、青のり] 牛乳</p>	<p>わかめおにぎり [米、わかめふりかけ] チーズ(乳児) おやついりこ(幼児)</p>	<p>黒糖蒸しパン [小麦粉、B.P、黒砂糖、油 バニラエッセンス] 牛乳</p>	<p>クレープ [卵、小麦粉 牛乳、きゅうり、シーチキン 玉葱、マヨネーズ] 牛乳</p>	<p>菓子 牛乳</p>
	10日(月)	11日(火)	12日(水) もちつき会	13日(木)	14日(金)	15日(土)
	<p>わかめラーメン [中華麺、豚肉、にんにく 玉葱、きゃべつ、人参 コーン、わかめ、コンソメ 塩、ごま油] ★花豆と南瓜の煮物 [花豆、南瓜、かつお節 昆布、砂糖、醤油] きゅうりの塩っぺ和え [きゅうり、塩昆布、醤油] バナナ さつま芋ピザ [さつま芋、トマト、玉葱 ピーマン、ケチャップ チーズ] 牛乳</p>	<p>穴子寿司 [米、昆布、塩、砂糖、酢 穴子、人参、ごぼう、醤油 のり] 切干し大根の含め煮 [切干し大根、人参、椎茸 さつま揚げ、いんげん 砂糖、醤油] なめこ汁 [なめこ、玉葱、葱、味噌 いりこ] みかん アヌリカンドッグ [フランクフルト、牛乳 ミックスマスター、油] 牛乳</p>	<p>サンドイッチ [食パン、マヨネーズ チーズ、ハム、きゅうり] 貝だくさんスープ [鶏肉、じゃが芋、人参 玉葱、白菜、しめじ、塩 醤油、コンソメ] バナナ あんもち(幼児) みたらし団子(乳児) 牛乳</p>	<p>ご飯 人参と玉葱の鶏つくね [人参、玉葱、鶏ミンチ 片栗粉、砂糖、ごま油、塩 油、醤油、みりん] ★ごまネーズサラダ [大根、小松菜、人参 ごま、マヨネーズ、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、白菜、えのき わかめ、醤油、塩、いりこ] スイートパンケーキ [南瓜、バター、砂糖 生クリーム、レーズン] 牛乳</p>	<p>ご飯 サバカツ [サバ、塩、こしょう 小麦粉、パン粉 オリーブ油、ソース] れんこんの炒め煮 [れんこん、人参、あさり ピーマン、ごま、砂糖 醤油、油] 豆乳スープ [ウインナー、玉葱、大根 椎茸、豆乳、コンソメ、塩] アップルパイ [りんご、パイ生地] 牛乳</p>	<p>二色丼 [米、鶏ミンチ、酒 生姜、砂糖、醤油 ほうれん草、のり] 玉葱のすまし汁 [玉葱、えのき、わかめ 葱、いりこ、塩、醤油] バナナ 菓子 牛乳</p>
おやつ	<p>さつま芋ピザ [さつま芋、トマト、玉葱 ピーマン、ケチャップ チーズ] 牛乳</p>	<p>アヌリカンドッグ [フランクフルト、牛乳 ミックスマスター、油] 牛乳</p>	<p>あんもち(幼児) みたらし団子(乳児) 牛乳</p>	<p>スイートパンケーキ [南瓜、バター、砂糖 生クリーム、レーズン] 牛乳</p>	<p>アップルパイ [りんご、パイ生地] 牛乳</p>	<p>菓子 牛乳</p>
	17日(月)	18日(火)	19日(水) 誕生日会	20日(木)	21日(金) クリスマス会	22日(土)
	<p>ご飯 アジの塩焼き [アジ、塩] 甘酢和え [ブロッコリー、人参、ごま 砂糖、醤油、酢、塩] 豚汁 [豚肉、玉葱、人参、椎茸 さつま芋、こんにゃく ごぼう、葱、いりこ、味噌] ★黒ごまきなごサンド [食パン、きな粉、黒ごま はちみつ、豆乳] 牛乳</p>	<p>ご飯 ★鶏じゃが [鶏肉、じゃが芋、人参 玉葱、しらたき、油、砂糖 醤油、グリーンピース] ひじきの和風サラダ [ひじき、きゅうり、人参 シーチキン、かつお節 マヨネーズ、醤油] 中華スープ [玉葱、人参、小松菜、豆腐 鶏がらだし、醤油、塩] ヨーグルト和え [ヨーグルト、バナナ みかん、黄桃、パイ]</p>	<p>さつま芋ご飯 [米、さつま芋、塩] ★豆腐の松風焼き [豆腐、鶏ミンチ、玉葱 パン粉、砂糖、味噌、酒 青のり、ごま] 小松菜としらすの和え物 [小松菜、人参、しらす干し 醤油] そうめん汁 [そうめん、玉葱 椎茸、かまぼこ、葱 いりこ、塩、醤油] プリン・ア・ラ・モード [牛乳、卵、砂糖、キウイ みかん、バナナ、生クリーム] ウエハース</p>	<p>あんかけ焼きそば [中華麺、豚肉、むきエビ 白菜、玉葱、ピーマン 人参、たけのこ、ごま油 醤油、塩、こしょう 片栗粉、鶏がらだし] 里芋のグラタン [里芋、塩、生クリーム チーズ] ふのすまし汁 [おつゆ、玉葱、しめじ わかめ、いりこ、塩、醤油] りんご あんまん [小麦粉、B.P、砂糖 油、塩、あんこ] 牛乳</p>	<p>ピラフ [米、玉葱、人参、ピーマン ウインナー、酒、コンソメ 塩、こしょう、オリーブ油] 鶏肉のから揚げ [鶏肉、酒、塩、みりん、醤油 にんにく、生姜、片栗粉、油 ブロッコリー、人参、砂糖] スパゲティサラダ [スパゲティ、きゅうり ちくわ、コーン、人参 オリーブ油、塩] コンソメスープ [クリームコーン、玉葱 コンソメ、塩、パセリ] テロレションケーキ [卵、砂糖、小麦粉、いちご 飾り、生クリーム] 牛乳</p>	<p>洋風炊き込みご飯 [米、シーチキン、人参 玉葱、しめじ、コーン こしょう、塩、コンソメ グリーンピース] 南瓜のみそ汁 [南瓜、玉葱、油揚げ、葱 いりこ、味噌] バナナ 菓子 牛乳</p>
おやつ	<p>黒ごまきなごサンド [食パン、きな粉、黒ごま はちみつ、豆乳] 牛乳</p>	<p>ヨーグルト和え [ヨーグルト、バナナ みかん、黄桃、パイ]</p>	<p>プリン・ア・ラ・モード [牛乳、卵、砂糖、キウイ みかん、バナナ、生クリーム] ウエハース</p>	<p>あんまん [小麦粉、B.P、砂糖 油、塩、あんこ] 牛乳</p>	<p>コンソメスープ [クリームコーン、玉葱 コンソメ、塩、パセリ] テロレションケーキ [卵、砂糖、小麦粉、いちご 飾り、生クリーム] 牛乳</p>	<p>菓子 牛乳</p>
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
	<p>振替休日</p>	<p>ご飯 カレイのムニエル [カレイ、塩、小麦粉 バター] ごま酢和え [ほうれん草、切干し大根 人参、ちくわ、ごま、酢 砂糖] ミネストローネ [マカロニ、ウインナー 玉葱、じゃが芋、白菜 トマト、グリーンピース コンソメ、塩] みかん クッキー [小麦粉、砂糖、バター マーガリン、ココア] 牛乳</p>	<p>ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、生姜 こんにゃく、厚揚げ いんげん、味噌、砂糖、醤油] ★花野菜サラダ [ブロッコリー、カリフラワー シーチキン、コーン、玉葱 柚子、塩、砂糖、油] ワンタンスープ [ワンタン皮、玉葱 チンゲン菜、醤油 鶏がらだし、片栗粉] ぜんざい [小豆、砂糖、塩、白玉粉 小豆缶] 牛乳</p>	<p>ロールパン 白菜と肉団子のスープ煮 [鶏ミンチ、葱、生姜、卵 片栗粉、白菜、人参、椎茸 鶏がらだし、塩、酒 こしょう、醤油] レバーの甘辛煮 [鶏レバー、砂糖、醤油、酒 生姜、にんにく] さつま芋の白和え [さつま芋、豆腐、人参 ごま、スキムミルク、味噌 砂糖、醤油] みかん 焼きおにぎり [米、しらす干し 醤油、味噌、砂糖、酒、みりん] チーズ(乳児) おやついりこ(幼児)</p>	<p>年越しうどん [うどん、鶏肉、玉葱、人参 椎茸、かまぼこ、油揚げ 葱、醤油、塩、みりん かつお節、昆布] 南瓜の含め煮 [南瓜、玉葱、醤油] 三色和え [ほうれん草、人参 コーン、醤油] バナナ パン 牛乳</p>	<p>ハヤシライス [米、牛肉、玉葱、しめじ 人参、グリーンピース ハヤシルウ、油] コンソメスープ [玉葱、人参、じゃが芋 小松菜、コンソメ、塩] みかん 菓子 牛乳</p>
おやつ	<p>クッキー [小麦粉、砂糖、バター マーガリン、ココア] 牛乳</p>	<p>ワンタンスープ [ワンタン皮、玉葱 チンゲン菜、醤油 鶏がらだし、片栗粉]</p>	<p>焼きおにぎり [米、しらす干し 醤油、味噌、砂糖、酒、みりん] チーズ(乳児) おやついりこ(幼児)</p>	<p>パン 牛乳</p>	<p>菓子 牛乳</p>	<p>菓子 牛乳</p>

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

★印は新メニューです。