



12月献立表



令和元年12月発行

長沢保育園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	
	ご飯 炒り豆腐 豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、干し椎茸、竹輪、卵、グリーンピース、油、砂糖、みりん、醤油 ひじきのごま酢和え ひじき、きゅうり、人参、ごま、砂糖、醤油、酢、ごま油 きのこのすまし汁 しめじ、えのき、玉葱、葱、いりこ、塩、醤油 みかん ぶかし芋 牛乳	三色丼 米、鶏ミンチ、ほうれん草、人参、ごま、醤油、砂糖、海苔 炒めなます れんこん、人参、あさり水煮、砂糖、酢、醤油 ★まるやかさつま汁 さつま芋、玉葱、葱、スキムミルク、いりこ、味噌 りんご フルーツ寒天 牛乳 みかん 、パイナップル、バナナ、寒天、砂糖	ご飯 ★サバの おろしりんごソース サバ、酒、生姜、片栗粉、油、りんご、玉葱、砂糖、醤油 ★ごまネーズサラダ 大根、きゅうり、人参、ごま、マヨネーズ、醤油 ほうれん草の味噌汁 ほうれん草、玉葱、白菜、いりこ、味噌 人参団子 牛乳 人参、白玉粉、きな粉、砂糖、塩	塩バターラーメン 中華麺、豚肉、人参、玉葱、きゃべつ、葱、にんにく、塩、バター、鶏がらスープ、醤油 小松菜の和え物 小松菜、人参、もやし、醤油 金時豆 金時豆、砂糖、塩 バナナ おやき 米、桜エビ、しらす干し、チーズ、ごま、酒、醤油	ご飯 春巻き 春巻きの皮、豚ミンチ、きゃべつ、葱、干し椎茸、春雨、ニラ、ごま油、醤油、砂糖、片栗粉、油 しらす和え ブロッコリー、人参、しらす干し、醤油 中華スープ 玉葱、人参、チンゲン菜、あさり水煮、鶏がらスープ、塩 あんまん 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、油、あんこ	生活発表会 	
	9日(月) ご飯 アジカツ アジ、にんにく、塩、小麦粉、パン粉、バター、トマト ひじき煮 ひじき、人参、水煮大豆、いんげん、砂糖、醤油 のっぺい汁 大根、人参、ごぼう、里芋、葱、いりこ、塩、醤油、片栗粉 ★ミルクスコーン 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、バター、卵、砂糖、レーズン 牛乳	10日(火) ご飯 豚肉じゃが 豚肉、酒、油、人参、玉葱、じゃが芋、しらたき、いんげん、砂糖、醤油 もやしのごま和え もやし、小松菜、ごま、醤油 かき玉汁 玉葱、人参、えのき、卵、葱、いりこ、塩、醤油 チーズ蒸しパン 牛乳 チーズ、蒸しパンミックス粉、牛乳	11日(水) ゆかりご飯 米、ゆかり粉 豆腐のおとし揚げ 豆腐、れんこん、人参、しらす干し、かつお節、グリーンピース、小麦粉、油、ケチャップ、ブロッコリー 和風サラダ 大根、きゅうり、竹輪、わかめ、ごま、醤油、マヨネーズ 心の味噌汁 おつゆ心、玉葱、椎茸、葱、いりこ、味噌 ホットサンド 牛乳 食パン、ハム、チーズ、マヨネーズ	12日(木) たらこスパゲティ たらこ、スパゲティ、玉葱、バター、塩、油、海苔 コールスローサラダ きゃべつ、きゅうり、パイナップル、レーズン、塩、こしょう、油 ポテトスープ じゃが芋、玉葱、人参、コンソメ、塩 みかん 塩っぺおにぎり 米、押し麦、塩昆布 おやついりこ	13日(金)もちつき会 カレーライス 米、押し麦、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、さつま芋、カレールー、醤油 コーンとえ ほうれん草、コーン、人参、醤油 バナナ おしるこ 牛乳 もち(幼児組)、白玉粉(乳児組)、あんこ、砂糖	14日(土) ひじきご飯 米、ひじき、鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、薄口醤油 さつま芋の味噌汁 さつま芋、玉葱、葱、いりこ、味噌 りんご菓子 牛乳	
	16日(月) ちゃんぽん 中華麺、豚肉、玉葱、人参、きゃべつ、もやし、葱、かまぼこ、いりこ、塩、醤油、鶏がらスープ、油 魚の塩焼き サケ、塩、南豆腐 金平ごぼう ごぼう、人参、しらたき、ごま油、砂糖、醤油、みりん りんご さつま芋おにぎり さつま芋、米、塩 牛乳	17日(火) ご飯 肉豆腐 豆腐、牛肉、大根、人参、しめじ、こんにゃく、いんげん、砂糖、醤油 わかめの酢の物 わかめ、きゅうり、きゃべつ、砂糖、塩、酢 えのきの味噌汁 えのき、玉葱、白菜、いりこ、味噌 みかん スノーボール 牛乳 小麦粉、砂糖、バター、アーモンドプードル、チョコ、粉砂糖	18日(水) わかめご飯 米、押し麦、わかめふりかけ おでん 鶏肉、大根、人参、里芋、こんにゃく、昆布、がんもどき、はんぺん、鶏がら、醤油 ほうれん草の和え物 ほうれん草、もやし、人参、あさり水煮、醤油 ★ごまドーナツ 牛乳 ミックス粉、ごま、豆腐、砂糖、油	19日(木)誕生会 ロールパン 鶏肉のマーマレード煮 鶏肉、マーマレード、酒、砂糖、醤油、ブロッコリー 白菜とりんごのサラダ 白菜、きゅうり、りんご、レーズン、酢、塩、こしょう クリームシチュー ウィンナー、玉葱、人参、じゃが芋、コーン、牛乳、小麦粉、マーガリン、コンソメ、塩 フルーツロールケーキ みかん、パイナップル、白桃、小麦粉、卵、グラニュー糖、生クリーム	20日(金) ご飯 サワラのごま味噌焼き サワラ、ごま、味噌、酒、みりん、砂糖、きゃべつ ★オレンジサラダ 大豆、じゃが芋、人参、きゅうり、マヨネーズ、オレンジ、塩、こしょう とろみ汁 油揚げ、ごぼう、白菜、人参、玉葱、葱、いりこ、片栗粉、塩、醤油 オレンジ豆腐ブラウニー 豆腐、ミックス粉、ココア、砂糖、牛乳、油 牛乳	21日(土) そぼろ寿司 米、鶏ミンチ、人参、ごぼう、干し椎茸、砂糖、醤油、酢、塩、海苔 豆腐のすまし汁 豆腐、玉葱、小松菜、しめじ、いりこ、塩、醤油 みかん菓子 牛乳	
	23日(月) ご飯 サバの生姜煮 サバ、生姜、酒、砂糖、醤油、さつま芋、油 南瓜の含め煮 南瓜、砂糖、醤油 厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、人参、わかめ、いりこ、味噌 バナナ スティックパイ パイ生地、グラニュー糖 牛乳	24日(火) ご飯 高野豆腐のオランダ煮 高野豆腐、鶏肉、片栗粉、油、人参、干し椎茸、玉葱、じゃが芋、ピーマン、砂糖、醤油 きゃべつゆかり和え きゃべつ、人参、ゆかり粉、醤油 かぶの味噌汁 かぶ、玉葱、白菜、いりこ、味噌 ヨーグルト和え ヨーグルト、バナナ、りんご、パイナップル	25日(水)クリスマス会 ピラフ 米、ウィンナー、玉葱、人参、ピーマン、バター、塩、コンソメ タンドリーチキン 鶏肉、にんにく、玉葱、ヨーグルト、カレー粉、塩、醤油、ブロッコリー コンソメスープ コーン、玉葱、パセリ、コンソメ、塩 クリスマスプリン 卵、牛乳、砂糖、いちご、生クリーム、カラースプレー	26日(木) ご飯 サケのピカタ サケ、塩、卵、小麦粉、パセリ、草、トマト ほうれん草のおかか和え ほうれん草、人参、かつお節、醤油 ★冬野菜のあったかスープ 鶏肉、大根、人参、里芋、白菜、小松菜、いりこ、塩、醤油 芋ようかん さつま芋、寒天、砂糖、塩 牛乳	27日(金) 年越しうどん うどん、鶏肉、玉葱、人参、かまぼこ、油揚げ、葱、醤油、塩、みりん、昆布、かつお節 ミルクおから 豚ミンチ、おから、玉葱、人参、チーズ、牛乳、砂糖、醤油、塩 切干大根のナムル 切干大根、きゅうり、人参、砂糖、醤油、酢、ごま油 みかん 梅おかかおにぎり 米、押し麦、梅干し、かつお節、ごま チーズ 牛乳	28日(土) 中華丼 米、豚肉、白菜、玉葱、人参、エビ、干し椎茸、鶏がらスープ、醤油、片栗粉 きゃべつ味噌汁 きゃべつ、玉葱、えのき、わかめ、いりこ、味噌 りんご菓子 牛乳	
	30日(月) 特別保育 菓子	31日(火) 休園日	冬至の話 冬至は1年で一番昼が短い日。今年は22日です。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、南瓜を食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至に南瓜を食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきく南瓜を食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。園では23日の給食に取り入れています。				
	食育活動 10日 きりん組 チーズ蒸しパン作り 11日 うさぎ組 ブロッコリーさき 17日 くま組 スノーボール作り 25日 ぞう組 バイクン給食 ★印は新しいメニューです。						