



12月献立表



平成29年12月発行

長沢保育園

冬至にかぼちゃ

冬至は北半球で太陽の高さが一年のうちで最も低くなり、昼が短く夜が一番長くなる日です。無病息災を願い、かぼちゃやこんにやくを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃやゆずはビタミンが豊富で風邪予防の効果があるので、寒い時季を健康に乗り切るために考え出された知恵ともいえるでしょう。冬至は12月22日です。園ではパンプキンスープを取り入れています。



「いただきます ごちそうさま参照」

冬場の食中毒に注意

冬はノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒が発生しやすい季節です。感染者が調理をした食品を食べた場合や飛沫による感染が起こりやすいので、園では十分に注意しています。ご家庭でも手洗い、加熱調理など心がけて下さい。下痢、嘔吐の症状があるときは水分補給をしっかりとこない、医療機関で早めに受診しましょう。

「いただきます ごちそうさま参照」

1日(金)	2日(土)
ご飯 パトウカツ パトウ、にんにく、塩、小麦粉、パン粉、バター、ソース、ケチャップ、ブロッコリー きゃべつ酢の物 きゃべつ、きゅうり、人参、しらす干し、酢、砂糖、醤油 わかめスープ わかめ、玉葱、えのき、じゃが芋、コンソメ、塩 長沢っこまんじゅう 牛乳 小麦粉、黒砂糖、あんこ、ベーキングパウダー、酒、片栗粉	ハヤシライス 米、牛肉、玉葱、人参、グリーンピース、油、酒、 ハヤシルー ツナサラダ シーチキン、きゃべつ、 コーン、油、酢、塩、 こしょう バナナ パン 牛乳

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
たらこスパゲティ たらこ、スパゲティ、玉葱、大葉、マーガリン、 刻み海苔、油、塩 菜葉サラダ 白菜、人参、きゅうり、 りんご、レーズン、酢、油、 塩、こしょう ポテトスープ じゃが芋、玉葱、人参、 コーン、しめじ、パセリ、 コンソメ、塩 みかん わかめおにぎり 牛乳 わかめらひかけ、米、押し麦	ご飯 魚の塩焼き アジ、塩、ブロッコリー 切干大根の煮物 切り干し大根、人参、 油揚げ、油、砂糖、醤油 けんちん汁 鶏肉、大根、ごぼう、人参、 りんご、こんにやく、葱、 えのき、塩、醤油、油、 片栗粉 杏仁豆腐 牛乳、寒天、砂糖、白桃、 黄桃、バナナ、 アーモンドエッセンス	ご飯 高野豆腐のはさみ煮 高野豆腐、まめプラス、 人参、干し椎茸、葱、 かつお節、昆布、酒、醤油、 砂糖、みりん、生姜 ブロッコリーのごま和え ブロッコリー、人参、 カリフラワー、ごま、醤油 南瓜の味噌汁 南瓜、玉葱、油揚げ、 えのき、葱、いりこ、味噌 カリカリトースト 牛乳 食パン、ベーコン、人参、 パセリ、マヨネーズ	牛飯 米、牛肉、ごぼう、人参、 しめじ、油、酒、砂糖、醤油 金時豆 金時豆、砂糖、塩 ほうれん草の和え物 ほうれん草、人参、醤油 白菜の味噌汁 白菜、玉葱、人参、しめじ、 さつま芋、葱、いりこ、味噌 クレープ 牛乳 小麦粉、卵、牛乳、チーズ、 きゅうり、ハム、 マヨネーズ、油	ご飯 魚のフライ サケ、塩、こしょう、酒、 天ぷら粉、パン粉、油、 ブロッコリー きゃべつサラダ きゃべつ、シーチキン、 人参、コーン、油、塩、 こしょう 小松菜の味噌汁 小松菜、玉葱、人参、 もやし、じゃが芋、油揚げ、 いりこ、味噌 りんご ココア入り牛乳もち ココア、牛乳、片栗粉、 きな粉、砂糖、塩	ピラフ 米、ウインナー、玉葱、 人参、パセリ、コンソメ、 塩、マーガリン きゃべつスープ きゃべつ、えのき、玉葱、 コンソメ、塩 バナナ 菓子 牛乳
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)もちつき会	15日(金)	16日(土)
ちゃんぽん 中華豚、豚肉、玉葱、人参、 にんにく、生姜、きゃべつ、 かまぼこ、コーン、葱、 にんにく、生姜、油、酒、 いりこ、塩、醤油、 鶏がらスープ 焼きししゃも ししゃも 五目豆 味付け大豆、人参、ごぼう、 こんにやく、刻み昆布、 砂糖、醤油 りんご 塩っぺおにぎり チーズ 塩っぺ、米、押し麦	ロールパン 魚のムニエル サケ、塩、小麦粉、バター、 油、ブロッコリー クリームシチュー ベーコン、玉葱、人参、 じゃが芋、コーン、 ほうれん草、小麦粉、牛乳、 マーガリン、塩、コンソメ ごまドレッシングサラダ 白菜、きゅうり、人参、ごま、 ごま油、塩、こしょう バナナ チーズポテト 牛乳 粉チーズ、じゃが芋、塩、油	ご飯 豆腐の五目あんかけ 豆腐、鶏ミンチ、干し椎茸、 玉葱、人参、キヌサヤ、油、 酒、昆布、かつお節、醤油、 みりん、片栗粉 ひじき煮 ひじき、人参、しらたき、 油、砂糖、醤油 かぶの味噌汁 かぶ、玉葱、人参、 さつま芋、葱、いりこ、味噌 みかん プリン 卵、牛乳、砂糖、 グラニュー糖	ドライカレー 米、押し麦、合挽きミンチ、 まめプラス、にんにく、 油、酒、玉葱、人参、 レーズン、カレールー、醤油 即席揚げ きゃべつ、きゅうり、人参、 塩、醤油 鶏がらスープ チンゲン菜、あさり水煮、 人参、えのき、塩、 鶏がらスープ ぜんざい 小豆缶、白玉粉、 砂糖、塩、あんこ おやついりこ	ご飯 アジの南蛮漬け アジ、玉葱、人参、酢、油、 ピーマン、砂糖、醤油、塩、 片栗粉 ほうれん草の磯和え ほうれん草、人参、もやし、 海苔、醤油 厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、人参、葱、 いりこ、味噌 パンブキザイ 牛乳 南瓜、パイ生地、砂糖、 生クリーム	炊き込みご飯 米、鶏肉、さつま揚げ、 ひじき、人参、薄口醤油 豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、しめじ、葱、 いりこ、味噌 みかん パン 牛乳
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)クリスマス会	23日(土)
ナポリタン スパゲティ、ウインナー、 玉葱、人参、ピーマン、 ケチャップ、ソース、油、 粉チーズ、酒 コールスローサラダ きゃべつ、きゅうり、人参、 パイン、レーズン、酢、油、 塩、こしょう オニオンスープ 玉葱、人参、コーン、 じゃが芋、しめじ、パセリ、 コンソメ、塩 みかん ゆかりおにぎり 牛乳 ゆかり、米、押し麦	ご飯 魚の生姜煮 サワラ、生姜、酒、砂糖、 醤油、きゃべつ 大豆サラダ 水煮大豆、じゃが芋、人参、 きゅうり、シーチキン、 大豆舞珠、塩、マヨネーズ、 こしょう ほうれん草の味噌汁 ほうれん草、玉葱、人参、 えのき、しめじ、いりこ、 味噌 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、 粉砂糖、マールチョコ	ご飯 厚揚げと春雨の煮物 厚揚げ、春雨、豚肉、玉葱、 人参、ニラ、油、酒、砂糖、 醤油、鶏がらスープ 中華和え きゅうり、きゃべつ、人参、 ごま、ごま油、塩昆布、醤油 ふのすまし汁 おつゆふ、玉葱、えのき、 小松菜、いりこ、塩、醤油 バナナ 芋ようかん 牛乳 さつま芋、寒天、砂糖	ご飯 魚の西京焼き タラ、味噌、砂糖、醤油、 白りん、ブロッコリー 白和え 豆腐、ほうれん草、人参、 ひじき、ごま、砂糖、醤油、 味噌 さつま芋の味噌汁 さつま芋、玉葱、人参、 白菜、葱、いりこ、味噌 りんご フルーツゼリー 寒天、砂糖、黄桃、白桃、 パイン ウエハース	サンドイッチ 食パン、きゅうり、ハム、 チーズ、マヨネーズ 鶏肉の唐揚げ 鶏肉、にんにく、生姜、酒、 みりん、醤油、塩、片栗粉、 油、ブロッコリー マゼドニアンサラダ ひじき、きゅうり、人参、 チーズ、ウインナー、塩、 こしょう、マヨネーズ パンブキンスープ 南瓜、玉葱、えのき、 パセリ、コンソメ、塩 クリスマスケーキ 牛乳 小麦粉、卵、グラニュー糖、 パイン 生クリーム、いちご、飾り	天皇誕生日
25日(月)	26日(火)誕生会	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
ご飯 ポークビーンズ 水煮大豆、豚肉、にんにく、 玉葱、人参、じゃが芋、 トマト缶、ケチャップ、油、 酒、砂糖、醤油、塩 もやしの和え物 もやし、小松菜、人参、醤油 春雨スープ 春雨、玉葱、人参、ニラ、 あさり水煮、鶏がらスープ、 塩 バナナ きな粉蒸しパン 牛乳 きな粉、ミックス粉、牛乳、 あんこ、さつま芋	ご飯 魚のホイル焼き パトウ、玉葱、椎茸、 えのき、しめじ、バター、 塩、こしょう ミルクおから おから、豚ミンチ、玉葱、 人参、葱、大豆舞珠、牛乳、 砂糖、醤油、塩、油 コンソメスープ 大根、玉葱、人参、しめじ、 じゃが芋、コンソメ、塩 パフェ アイス、コーンフレーク、 寒天、砂糖、白桃、バナナ、 ウエハース	ご飯 豚肉じゃが 豚肉、じゃが芋、玉葱、 人参、しらたき、油、酒、 グリーンピース、砂糖、醤油 三色和え 小松菜、もやし、きゅうり、 醤油 ふの味噌汁 おつゆふ、玉葱、人参、 えのき、厚揚げ、葱、 いりこ、味噌 ピザ 牛乳 ピザ生地、ウインナー、 玉葱、ピーマン、チーズ、 ケチャップ	ごはん 魚のおろし煮 サバ、大根、生姜、砂糖、 醤油、きゃべつ ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、もやし、 ごま、醤油 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、人参、 油揚げ、葱、いりこ、味噌 手巻き寿司(うさぎ・幼児組) 米、海苔、酢、砂糖、塩、 きゅうり、カニカマ、マヨネーズ ちらし寿司(ひよこ・りす組)	年越しうどん うどん、鶏肉、玉葱、人参、 油揚げ、葱、油、醤油、 いりこ、みりん、塩 じゃが芋の煮物 じゃが芋、まめプラス、 人参、グリーンピース、砂糖、 醤油 ほうれん草のおかか和え ほうれん草、人参、もやし、 かつお節、醤油 みかん 菓子 牛乳 特別保育 	

★3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます
 ★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