



# 12月の献立表

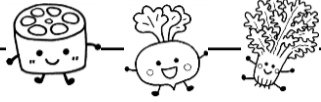



令和3年12月発行

あさひ子ども園

## 温かい汁もので野菜を食べよう

冬は鍋料理やスープなどがおいしい季節です。野菜との相性も抜群です。野菜に含まれるビタミンCやカリウムは水溶性で、煮たりゆでたりすると溶けだしてしまいますが、汁ものであればその栄養も一緒にとることができます。また、野菜は熱を加えると量が減るので、汁ものなら生で食べるより野菜を多く取りやすくなるという利点もあります。



1日(水)	2日(木)	3日(金) 音楽指導	4日(土)		
<b>二色丼</b> [米、鶏ひき肉、ほうれん草、生姜、砂糖、油、醤油、酒] <b>キャベツのおかか和え</b> [キャベツ、人参、もやし、かつお節、醤油] <b>コンソメスープ</b> [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] <b>果物</b> <b>牛乳もち</b> [牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖]	<b>ご飯</b> <b>鮭の幽庵焼き</b> [鮭、ゆず、エリンギ、椎茸、ほうれん草、醤油、酒、みりん] <b>もやしのごま和え</b> [もやし、きゅうり、人参、ごま、醤油] <b>厚揚げの味噌汁</b> [厚揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>りんごゼリー 牛乳</b> [りんごジュース、砂糖、寒天]	<b>ミートスパゲティ</b> [スパゲティ、合びき肉、玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、粉チーズ、油、醤油、ソース、ケチャップ、塩、トマト缶、コンソメ] <b>さつま芋と昆布の煮物</b> [さつま芋、人参、砂糖、刻み昆布、醤油、酒、みりん] <b>しめじのすまし汁</b> [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>じゃが芋ドーナツ 牛乳</b> [小麦粉、じゃが芋、卵、ごま、油、砂糖、ベーキングパウダー]	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">生活発表会</div> 		
<b>6日(月) 運動あそび(つき)</b> <b>ご飯</b> <b>豚大根</b> [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、味噌、砂糖、酒、生姜] <b>小松菜のナムル</b> [小松菜、もやし、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] <b>豆腐のスープ</b> [豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>チーズピザ 牛乳</b> [ピザ生地、チーズ]	<b>7日(火) もちつき会</b> <b>ひじきご飯</b> [米、ひじき、油揚げ、人参、ごぼう、干し椎茸、鶏肉、酒、醤油] <b>豚汁</b> [豚肉、白菜、大根、人参、玉ねぎ、しめじ、ねぎ、いりこ、味噌、油] <b>果物</b> <b>ぜんざい 牛乳</b> [小豆、もち、砂糖、塩、さつま芋]	<b>8日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>炒り豆腐</b> [豆腐、鶏ひき肉、竹輪、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ、酒、砂糖、油、卵、醤油、みりん] <b>もやしのごま酢和え</b> [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] <b>えのきのすまし汁</b> [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>豆腐ブラウニー 牛乳</b> [豆腐、ミックス粉、ココア、牛乳、油、砂糖]	<b>9日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のそぼろあんかけ</b> [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、砂糖、醤油、片栗粉、酒、みりん] <b>金平ごぼう</b> [ごぼう、人参、ピーマン、糸こんにゃく、ごま、油、砂糖、醤油、酒] <b>オニオンスープ</b> [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] <b>カルピスゼリー</b> [カルピス、砂糖、寒天、みかん缶、白桃缶]	<b>10日(金) 運動教室(たいよう)</b> <b>ご飯</b> <b>サバの味噌煮</b> [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖] <b>ひじき煮</b> [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] <b>大根のすまし汁</b> [大根、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>人参蒸しパン 牛乳</b> [蒸しパンミックス粉、人参、レーズン、牛乳、チーズ]	<b>11日(土)</b> <b>ピラフトマトソースかけ</b> [米、ピーマン、人参、コーン、玉ねぎ、合びき肉、ケチャップ、トマト缶、砂糖、醤油、鶏がらだし] <b>三色スープ</b> [キャベツ、玉ねぎ、豆腐、醤油、塩、鶏がらだし]
<b>13日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>厚揚げと春雨の煮物</b> [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、醤油、酒、みりん、砂糖] <b>甘酢和え</b> [キャベツ、きゅうり、人参、酢、砂糖、醤油] <b>さつま芋の味噌汁</b> [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>ジャムサンド 牛乳</b> [食パン、ブルーベリージャム]	<b>14日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>鶏肉のから揚げ</b> [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] <b>ポテトサラダ</b> [じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、チーズ、醤油、マヨネーズ] <b>わかめスープ</b> [わかめ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] <b>白桃牛乳寒</b> [牛乳、砂糖、寒天、白桃缶]	<b>15日(水) フログラミング教室(たいよう)</b> <b>ドライカレー</b> [米、合びき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、カレールー、油、醤油] <b>菜果サラダ</b> [キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶、油、酢、塩、こしょう] <b>果物</b> <b>フルーツヨーグルト</b> [バナナ、黄桃缶、白桃缶、砂糖、ヨーグルト、スキムミルク]	<b>16日(木)</b> <b>味噌ラーメン</b> [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、ねぎ、コーン、にんにく、生姜、塩、味噌、鶏がらスープ] <b>あさりのしぐれ煮</b> [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>切干大根サラダ</b> [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] <b>果物</b> <b>おかかおにぎり</b> [米、かつお節、ごま、醤油] 牛乳	<b>17日(金) 文字の教室(たいよう)</b> <b>ご飯</b> <b>豚肉のトマトソース煮</b> [豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、トマト缶、水煮大豆、砂糖、ケチャップ、塩、油、醤油、生姜、にんにく] <b>即席和え</b> [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] <b>えのきのスープ</b> [えのき、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>芋ようかん 牛乳</b> [さつま芋、砂糖、寒天、くず粉]	<b>18日(土)</b> <b>中華丼</b> [米、豚肉、白菜、エビ、干し椎茸、玉ねぎ、人参、竹の子、にんにく、生姜、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、醤油] <b>野菜スープ</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b>
<b>20日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>チキングラタン</b> [鶏肉、ほうれん草、玉ねぎ、マカロニ、しめじ、コーン、マーガリン、牛乳、コンソメ、塩、こしょう、チーズ、小麦粉、パン粉] <b>キャベツのごま和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、醤油] <b>玉ねぎの味噌汁</b> [玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] <b>グレープゼリー 牛乳</b> [グレープジュース、砂糖、寒天]	<b>21日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>麻婆豆腐</b> [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、酒、味噌、ごま油、鶏がらだし] <b>春雨の酢の物</b> [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] <b>もやしのスープ</b> [もやし、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>ぶかし芋牛乳</b>	<b>22日(水) 誕生会</b> <b>ご飯</b> <b>白菜と肉団子のスープ</b> [白菜、鶏ひき肉、ねぎ、人参、生姜、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、片栗粉、酒、醤油、塩] <b>もやしのとえ物</b> [もやし、きゅうり、人参、醤油] <b>南瓜の煮物</b> [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>プリンアラモード</b> [卵、牛乳、砂糖、生クリーム、カラースプレー]	<b>23日(木)</b> <b>塩焼きそば</b> [中華麺、豚肉、干し椎茸、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、油、塩、鶏がらだし] <b>じゃが芋のそぼろ煮</b> [じゃが芋、合びき肉、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>ゆかりおにぎり</b> [米、ゆかり粉、ごま] 牛乳	<b>24日(金) クリスマス会 ケーキデコレーション</b> <b>ピラフ</b> [米、鶏肉、人参、ピーマン、玉ねぎ、コーン、塩、鶏がらだし] <b>ツリーハンバーグ</b> [合びき肉、玉ねぎ、豆腐、塩、人参、プロッコリー] <b>さつま芋サラダ</b> [さつま芋、じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、醤油、マヨネーズ] <b>キャベツスープ</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>クリスマスカップケーキ 牛乳</b> [小麦粉、砂糖、卵、バター、生クリーム、いちご、アラザン]	<b>25日(土)</b> <b>炊き込みご飯</b> [米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油] <b>玉ねぎのスープ</b> [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b>
<b>27日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>魚のあけぼの焼き</b> [バトウ、塩、こしょう、酒、人参、マヨネーズ] <b>小松菜の和え物</b> [小松菜、人参、もやし、竹輪、醤油] <b>切干大根の味噌汁</b> [切干大根、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>マカロニの安倍川黒蜜かけ</b> [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖] 牛乳	<b>28日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>肉豆腐</b> [牛肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、大根、玉ねぎ、油、砂糖、醤油、酒] <b>三色和え</b> [キャベツ、もやし、人参、ごま、醤油] <b>ニラスープ</b> [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] <b>フライドポテト 牛乳</b> [カットポテト、油]	<b>29日(水) 保育終了</b> <b>年越しうどん</b> [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、椎茸、いりこ、みりん、醤油、酒、塩] <b>焼きししやも</b> [ししやも] <b>キャベツのゆかり和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] <b>わかめおにぎり</b> [米、わかめふりかけ、ごま] 牛乳	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">特別保育</div> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">休園日</div> 	

★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