



# 12月献立表

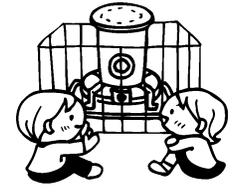


令和3年12月発行  
こくふ子ども園

## 冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至を迎えます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれるので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぼかぼかに温め、風邪を予防しましょう。



	1日(水)	2日(木) 音楽指導	3日(金) 神楽リハーサル(ひまわり組)	4日(土)		
	<b>ごはん</b> <b>豆腐ステーキ</b> (豆腐、油、小麦粉、鶏ミンチ、玉葱、人参、しめじ、かつお節、醤油、みりん、塩、片栗粉、グリーンピース) <b>もやしとひじきのナムル</b> (もやし、人参、きゅうり、ひじき、酢、砂糖、ごま油、醤油) <b>里芋のみそ汁</b> (里芋、玉葱、葱、人参、いりこ、みそ) <b>アップルパイ</b> (パイ生地、りんご、砂糖、レモン汁、卵) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>グラタン</b> (えび、ベーコン、玉葱、しめじ、マカロニ、牛乳、ブロッコリー、バター、小麦粉、パン粉、コンソメ、チーズ) <b>菜果サラダ</b> (キャベツ、きゅうり、みかん、レズン、酢、塩、こしょう、砂糖、油) <b>あさりのスープ</b> (あさり、えのき、人参、葱、大根、鶏がらだし、塩) <b>果物</b> <b>ボンデケーショ</b> (ミックス粉、白玉粉、粉チーズ、牛乳、油) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>魚の照り焼き</b> (魚、砂糖、醤油、酒、みりん) <b>ココロサラダ</b> (人参、きゅうり、さつま芋、チーズ、マヨネーズ、酢、ウインナー) <b>春雨スープ</b> (春雨、人参、わかめ、玉葱、いりこ、醤油、塩) <b>ヨーグルト和え</b> (ヨーグルト、白桃、みかん、パン、バナナ、砂糖)	<b>カレーライス</b> (米、牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、にんにく、油、カレールウ、醤油) <b>コーンスープ</b> (コーン、玉葱、わかめ、しめじ、鶏がらだし、塩) <b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>		
	<b>6日(月)</b> <b>ごはん</b> <b>★鶏肉のオーロラソースがらめ</b> (鶏肉、塩、酒、油、こしょう、にんにく、片栗粉、醤油、砂糖、マヨネーズ、ケチャップ) <b>小松菜とコーンのごま和え</b> (小松菜、コーン、人参、ごま、醤油) <b>わかめのみそ汁</b> (わかめ、もやし、人参、しめじ、卵、いりこ、みそ) <b>みかんゼリー</b> (オレンジジュース、砂糖、寒天、みかん) <b>クラッカー</b>	<b>7日(火)</b> <b>他人丼</b> (米、豚肉、玉葱、人参、卵、葱、醤油、みりん、砂糖) <b>大根のそぼろ煮</b> (大根、鶏挽肉、生姜、砂糖、醤油) <b>豆腐のみそ汁</b> (豆腐、えのき、玉葱、葱、油揚げ、いりこ、みそ) <b>果物</b> <b>★キャラメル麩</b> (麩、砂糖、バター) <b>牛乳</b>	<b>8日(水)</b> <b>ごはん</b> <b>魚のみそマヨネーズ焼き</b> (魚、塩、酒、みそ、葱、マヨネーズ) <b>ブロッコリーのごま酢和え</b> (ブロッコリー、人参、竹輪、ごま、砂糖、酢、醤油) <b>豆乳スープ</b> (ベーコン、キャベツ、あさり、しめじ、玉葱、人参、豆乳、コンソメ、塩) <b>フルーツ白玉</b> (白玉粉、豆腐、バナナ、みかん、キウイ、白桃、パン、砂糖)	<b>9日(木)</b> <b>きつねうどん</b> (うどん、玉葱、人参、かまぼこ、油揚げ、みりん、かつお節、昆布、塩、醤油、葱) <b>白菜とシーチキンの和え物</b> (白菜、人参、ツナ、もやし、砂糖、醤油) <b>さつま芋のオレンジ煮</b> (さつま芋、砂糖、オレンジジュース) <b>果物</b> <b>黒米おにぎり</b> (米、黒米、薄口醤油、ごま) <b>チーズ</b>	<b>10日(金)</b> <b>ごはん</b> <b>タンドリーチキン</b> (鶏肉、にんにく、玉葱、塩、醤油、カレー粉、ヨーグルト) <b>ポテトサラダ</b> (じゃが芋、きゅうり、ハム、人参、マヨネーズ、コーン、塩、こしょう) <b>白菜のみそ汁</b> (白菜、えのき、人参、わかめ、ねぎ、いりこ、みそ) <b>ホイップあんパン</b> (ロールパン、生クリーム、あんこ) <b>牛乳</b>	<b>11日(土)</b> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">生活発表会</div> 
	<b>13日(月)</b> <b>たらこスパゲティ</b> (スパゲティ、バター、塩、たらこ、にんにく、玉葱、油、こしょう、醤油、刻みのみり) <b>ごぼうサラダ</b> (ごぼう、きゅうり、ハム、人参、コーン、マヨネーズ、醤油、ごま) <b>卵スープ</b> (卵、人参、玉葱、葱、鶏がらだし) <b>果物</b> <b>菜飯おにぎり</b> (米、菜飯の素) <b>チーズ</b>	<b>14日(火) 誕生日会</b> <b>牛飯</b> (米、牛肉、人参、ごぼう、しめじ、酒、みりん、醤油、砂糖、グリーンピース) <b>キャベツのおかか和え</b> (キャベツ、人参、醤油、きゅうり、かつお節) <b>あさりのすまし汁</b> (あさり、えのき、小松菜、卵、いりこ、醤油、塩) <b>果物</b> <b>プリンパフェ</b> (プリンの素、牛乳、みかん、キウイ、いちご、生クリーム)	<b>15日(水) 造形遊び</b> <b>ごはん</b> <b>くるくるハンバーグ</b> (合いびき肉、玉葱、コーン、卵、パイ生地、パン粉、塩、こしょう、牛乳、砂糖、トマト缶、バター、中濃ソース、ケチャップ) <b>スティック野菜</b> (人参、きゅうり、マヨネーズ) <b>コンソメスープ</b> (玉葱、人参、キャベツ、ウインナー、コンソメ、パセリ) <b>果物</b> <b>わらび餅</b> (わらび餅粉、砂糖、塩、きな粉、黒砂糖) <b>牛乳</b>	<b>16日(木)</b> <b>ごはん</b> <b>高野豆腐の卵とし</b> (鶏肉、高野豆腐、玉葱、干し椎茸、人参、卵、酒、グリーンピース、砂糖、塩、醤油、いりこ) <b>ひじきの和風サラダ</b> (ひじき、きゅうり、人参、ツナ、ごま、マヨネーズ、醤油) <b>なめこのみそ汁</b> (なめこ、大根、玉葱、葱、いりこ、みそ) <b>ふかし芋</b> (さつま芋)	<b>17日(金)</b> <b>ごはん</b> <b>魚のみそ煮</b> (魚、みそ、砂糖、みりん、酒、醤油、生姜、片栗粉) <b>ビーフン炒め</b> (ビーフン、豚肉、人参、キャベツ、玉葱、ピーマン、油、醤油、鶏がらだし、ごま油) <b>里芋のすまし汁</b> (里芋、玉葱、人参、塩、わかめ、いりこ、醤油) <b>ココア蒸しケーキ</b> (ミックス粉、牛乳、ココア、さつまいも、砂糖、スキムミルク) <b>牛乳</b>	<b>18日(土)</b> <b>中華丼</b> (米、豚肉、エビ、白菜、干し椎茸、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、筍、生姜、鶏がらだし、油、醤油、塩、ごま油、片栗粉) <b>ふのみそ汁</b> (人参、わかめ、ふ、玉葱、いりこ、みそ) <b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>
	<b>20日(月)</b> <b>ごはん</b> <b>鶏じゃが</b> (じゃが芋、鶏肉、人参、玉葱、糸こんにゃく、いんげん、干し椎茸、油、醤油、砂糖、みりん) <b>ブロッコリーとえのきのサラダ</b> (ブロッコリー、人参、えのき、ツナ、酢、醤油、砂糖、油) <b>大根のみそ汁</b> (大根、油揚げ、白菜、葱、いりこ、みそ) <b>マドレーヌ</b> (ミックス粉、卵、砂糖、牛乳、バター) <b>牛乳</b>	<b>21日(火)</b> <b>麻婆豆腐丼</b> (米、豆腐、豚ひき肉、人参、玉葱、たけのこ、干し椎茸、葱、にんにく、生姜、砂糖、みそ、醤油、鶏がらだし、ごま油、油) <b>キャベツときゅうりの昆布和え</b> (キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油) <b>中華スープ</b> (もやし、人参、わかめ、卵、コーン、鶏がらだし、醤油) <b>果物</b> <b>じゃがいももち</b> (じゃがいも、片栗粉、バター、醤油、砂糖) <b>牛乳</b>	<b>22日(水) お祭会(ひまわり組)</b> <b>ごはん</b> <b>魚の竜田揚げ</b> (魚、醤油、片栗粉、油、酒、みりん、生姜) <b>かぼちゃのいとこ煮</b> (かぼちゃ、あずき、砂糖、醤油) <b>かぶのみそ汁</b> (かぶ、人参、豆腐、玉葱、わかめ、いりこ、みそ) <b>牛乳寒いちごソース</b> (牛乳、砂糖、寒天、いちごソース)	<b>23日(木)</b> <b>ロールパン</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、鶏がらだし、片栗粉) <b>ほうれん草と卵のみそ汁</b> (ほうれん草、玉葱、油揚げ、卵、いりこ、みそ) <b>果物</b> <b>炊き込みご飯のおにぎり</b> (米、鶏肉、干し椎茸、人参、ごぼう、油揚げ、薄口醤油) <b>チーズ</b>	<b>24日(金) クリスマス会</b> <b>ごはん</b> <b>チキンカツ</b> (鶏肉、にんにく、塩、油、こしょう、酒、天ぷら粉、パン粉) <b>春雨サラダ</b> (春雨、きゅうり、人参、ハム、マヨネーズ、醤油) <b>コーンスープ</b> (コーン、クリームコーン、玉葱、コンソメ、パセリ、人参) <b>果物</b> <b>クリスマスカップケーキ</b> (ミックス粉、卵、牛乳、バター、いちご、生クリーム、グラニュー糖、スターシュガー、アラザン、チョコ) <b>牛乳</b>	<b>25日(土)</b> <b>エビピラフ</b> (米、エビ、ベーコン、人参、玉葱、コーン、塩、バター、コンソメ、パセリ、こしょう) <b>わかめスープ</b> (わかめ、玉葱、しめじ、もやし、鶏がらだし) <b>果物</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>
	<b>27日(月)</b> <b>ごはん</b> <b>肉豆腐</b> (牛肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、大根、玉葱、ごぼう、しめじ、油、醤油、砂糖) <b>かぼちゃサラダ</b> (かぼちゃ、きゅうり、じゃが芋、塩、レズン、ウインナー、マヨネーズ、こしょう) <b>あさりのみそ汁</b> (あさり、玉葱、人参、葱、わかめ、いりこ、みそ) <b>果物</b> <b>黒糖ケーキ</b> (ミックス粉、卵、黒糖、牛乳、バナナ、バター、スキムミルク) <b>牛乳</b>	<b>28日(火)</b> <b>ごはん</b> <b>魚のカレームニエル</b> (魚、塩、酒、バター、小麦粉、カレー粉、粉チーズ) <b>★サクサクれんこんサラダ</b> (れんこん、わかめ、ハム、きゅうり、醤油、酢、ごま油、砂糖、ごま) <b>ポトフ</b> (玉葱、人参、じゃが芋、かぶ、キャベツ、パセリ、ウインナー、コンソメ) <b>フルーチェ</b> (フルーチェの素、牛乳) <b>クラッカー</b>	<b>29日(水) 保育納め</b> <b>年越ラーメン</b> (中華麺、豚肉、人参、葱、もやし、玉葱、コーン、キャベツ、にんにく、みそ、鶏がらだし) <b>小松菜の磯和え</b> (小松菜、人参、醤油、もみのり) <b>ひじきの煮物</b> (ひじき、人参、糸こんにゃく、いんげん、油揚げ、油、砂糖、醤油) <b>果物</b> <b>塩っぺおにぎり</b> (米、塩昆布)	<b>30日(木)</b> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">特別保育</div> 	<b>31日(金)</b> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">休園日</div> 	<b>今月の★新メニュー</b> 6日 鶏肉のオーロラソースがらめ 7日 キャラメル麩  <b>★かみかみメニュー</b> 28日 サクサクれんこんサラダ

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。