



12月献立表



令和4年12月発行
こくふ子ども園

12月22日は冬至です☆

12月22日は冬至で、1年でもっとも昼の長さが短い日です。冬至に食べるかぼちゃの別名は「なんきん」といいますが、冬至には「ん」のつく食べものを食べると幸せになれるといわれています。なんきんをはじめ、みかん、だいこん、れんこん、など、「ん」のつく食べ物を集めてみてはいかがでしょうか。

この日はゆず湯に入る風習も知られています。ゆずの香りで邪気を払い体を清めるといふ意味合いがあり、体の血行をよくし冷えをよわらげる効果があるともいわれています。寒さが増してくるこの時期にゆず湯でしっかり体を温めましょう。

	1日(木)	2日(金)	3日(土)
	ごはん 豚大根 (豚肉、大根、こんにゃく、人参、生姜、みそ、砂糖、醤油、みりん) もやしとひじきのナムル (もやし、ひじき、人参、さゆり、ごま油、醤油、酢、砂糖) 油揚げのすまし汁 (白菜、油揚げ、玉葱、えのき、葱、塩、醤油、いりこ) フライドさつま芋 (さつま芋、塩、油) 牛乳	中華丼 (米、豚肉、白菜、干し椎茸、筍、玉葱、人参、ピーマン、えび、片栗粉、塩、ごま油、にんにく、醤油、油、生姜、鶏がらだし) キャベツとさきいかのサラダ (キャベツ、さきいか、人参、ブロッコリー、ごま油、砂糖、マヨネーズ、ごま油) 春雨スープ (春雨、もやし、人参、にら、鶏がらだし、塩、醤油、しめじ) 果物 りんごケーキ (ミックス粉、りんご、卵、牛乳、砂糖、バター) 牛乳	スタミナ納豆丼 (米、豚ミンチ、納豆、葱、ごま、にんにく、酒、砂糖、醤油、生姜) 玉葱と豆腐のみそ汁 (玉葱、豆腐、わかめ、じゃが芋、人参、いりこ、みそ、麩) 果物 菓子 牛乳
	5日(月)	6日(火)	7日(水)
	ごはん 肉豆腐 (牛肉、豆腐、人参、しめじ、こんにゃく、大根、玉葱、ごぼう、油、砂糖、醤油) スパゲティサラダ (スパゲティ、きゅうり、人参、ハム、チーズ、塩、オリーブ油) あさりのみそ汁 (あさり、えのき、人参、卵、小松菜、みそ、いりこ) みかんゼリー (オレンジジュース、寒天、砂糖、みかん) クラッカー	ロールパン クリームシチュー (ベーコン、人参、玉葱、しめじ、ブロッコリー、コーン、じゃが芋、バター、小麦粉、コンソメ、塩、油、こしょう、牛乳) 小松菜サラダ (小松菜、人参、ツナ、マヨネーズ、醤油) 果物 豆腐入りみたらし団子 (豆腐、白玉粉、醤油、砂糖、片栗粉) 牛乳	ごはん 魚のみそ煮 (魚、みそ、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、生姜) ピーマン炒め (ピーマン、人参、ごま油、キャベツ、ピーマン、醤油、鶏がらだし、油) ちよろげん汁 (大根、酒、人参、豆腐、白葱、醤油、ごぼう、こんにゃく、油、いりこ、みりん、塩) おからアンダーギー (おから、小麦粉、卵、油、黒砂糖、ベーキングパウダー、塩) 牛乳
	8日(木)	9日(金)	10日(土)
	異沢山みそちゃんぽん (中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、かまぼこ、椎茸、えび、きぬさや、こしょう、醤油、にんにく、鶏がらだし、みそ、砂糖、ごま油) 南瓜のそぼろ煮 (南瓜、鶏ミンチ、砂糖、醤油) 果物 炊き込みピラフおにぎり (米、ウインナー、人参、玉葱、グリーンピース、マヨネーズ、塩、コーン、コンソメ、こしょう) 牛乳	ごはん 厚揚げと春雨の煮物 (厚揚げ、春雨、人参、にら、豚肉、玉葱、生姜、にんにく、醤油、片栗粉、砂糖) もやしとほうれん草のごま和え (人参、もやし、ほうれん草、醤油、ごま) ポテトスープ (じゃが芋、玉葱、醤油、コーン、わかめ、こしょう、コンソメ、塩) ジャムサンド (食パン、イチゴジャム、マーガリン) 牛乳	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">生活発表会</div> 
	12日(月)	13日(火)	14日(水)
	ミートスパゲティ (スパゲティ、にんにく、合挽ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、粉チーズ、ウスターソース、塩、油、コンソメ、ケチャップ、トマト缶、砂糖) コロコロサラダ (きゅうり、人参、チーズ、さつま芋、レモン汁、マヨネーズ、酢) 卵スープ (卵、人参、葱、えのき、もやし、醤油、塩、鶏がらだし) のりむすび (米、味付け海苔、ごま、塩) 牛乳	ごはん 魚のカレームニエル (魚、酒、小麦粉、バター、カレー粉、粉チーズ、塩) りんごサラダ (白菜、ブロッコリー、塩、りんご、酢、砂糖、油) なめこのみそ汁 (なめこ、玉葱、豆腐、葱、人参、いりこ、みそ)	ごはん 鶏のから揚げ (鶏肉、酒、塩、片栗粉、にんにく、油、こしょう、醤油) 里芋とかぶの煮物 (里芋、鶏ミンチ、かぶ、砂糖、グリーンピース、醤油) 中華風とろみスープ (玉葱、人参、卵、にら、鶏がらだし、白菜、醤油、ごま油、塩、片栗粉) フルーツポンチ (バナナ、パイナップル、みかん、キウイ、りんごジュース、寒天、砂糖)
	15日(木)	16日(金) 誕生日会	17日(土)
	三色丼 (米、鶏ミンチ、生姜、油、砂糖、醤油、人参、ほうれん草) 切干大根のきぬ煮 (切干大根、人参、砂糖、さつま揚げ、いんげん、醤油) 田舎スープ (人参、鶏肉、白葱、玉葱、椎茸、油、塩、じゃが芋、にんにく、醤油、こしょう、鶏がらだし) 果物 マカロニニ安倍川 (マカロニ、きな粉、塩、砂糖) 牛乳	ごはん 豆腐のたこ焼き風 (豆腐、えび、れんこん、ひじき、玉葱、人参、葱、片栗粉、塩、たこ焼きソース、油) 小松菜の磯和え (小松菜、人参、もみりのり、醤油) あさりのすまし汁 (あさり、大根、人参、葱、しめじ、いりこ、塩、醤油) 果物 プリンパフェ (卵、牛乳、砂糖、いちご、生クリーム、チョコソース、アラザン)	里芋ごはん (米、里芋、鶏肉、人参、しめじ、油揚げ、ごぼう、薄口醤油) 白菜のみそ汁 (白菜、人参、玉葱、葱、いりこ、みそ、麩) 果物 菓子 牛乳
	19日(月)	20日(火)	21日(水)
	ごはん 洋風卵焼き (卵、牛乳、ウインナー、玉葱、じゃが芋、バター、ブロッコリー、粉チーズ、塩、こしょう) スティック野菜 (きゅうり、マヨネーズ、人参) わかめスープ (わかめ、人参、玉葱、しめじ、コーン、醤油、塩、コンソメ)	ごはん 鶏の西京焼き (鶏肉、みそ、砂糖、酒、みりん) ポテトサラダ (じゃが芋、きゅうり、塩、人参、コーン、こしょう、ハム、マヨネーズ) かきたま汁 (えのき、玉葱、小松菜、卵、塩、醤油、いりこ) 果物	ごはん 豆腐入り肉団子のスープ煮 (鶏ミンチ、豆腐、生姜、片栗粉、鶏がらだし、人参、椎茸、白菜、春雨、醤油、酒、チンゲン菜、こしょう、塩) 焼きししゃも (ししゃも) ひじきの煮物 (ひじき、人参、油揚げ、油、醤油、こんにゃく、砂糖、いんげん)
	22日(木) 冬至	23日(金) クリスマス会	24日(土)
	ごはん 魚の竜田揚げ (魚、醤油、みりん、酒、生姜、片栗粉) れんこんのきんぴら (れんこん、鶏ミンチ、人参、いんげん、ごぼう、ごま油、砂糖、醤油、ごま) 南瓜のみそ汁 (大根、えのき、わかめ、厚揚げ、南瓜、いりこ、みそ) みかん 抹茶ミルク寒天 (牛乳、抹茶、寒天、砂糖、あずき)	コーンごはん (米、コーン、パセリ) 照り焼きハンバーグ (合挽ミンチ、豆腐、卵、玉葱、牛乳、パン粉、塩、みりん、醤油、油、砂糖) ツナサラダ (春雨、人参、きゅうり、ツナ、キャベツ、マヨネーズ、塩) ラッキー人参入りスープ (じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、わかめ、醤油、塩、コンソメ) クリスマスカップケーキ (ミックス粉、バター、いちご、生クリーム、卵、グラニュー糖、きのこの山、スターシュガー、アボロチョコ) 牛乳	子キンライス (米、鶏肉、コンソメ、ケチャップ、人参、コーン、グリーンピース、玉葱、塩、バター、こしょう) 野菜スープ (玉葱、キャベツ、人参、葱、鶏がらだし、醤油、塩) 菓子 牛乳
	26日(月)	27日(火)	28日(水)
	生姜焼きバーガー (ロールパン、玉葱、豚肉、醤油、みりん、砂糖、油、酒、生姜) 牛乳	かぼちゃまんじゅう (南瓜、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、あんこ、片栗粉) 牛乳	スティックパイ (パイ生地、グラニュー糖) 牛乳
	29日(木)	30日	31日
	年越しうどん (うどん、鶏肉、玉葱、卵、人参、油揚げ、葱、醤油、いりこ、塩、みりん) 白菜のおかか和え (白菜、人参、かつお節、醤油) さつま芋のレモン煮 (さつま芋、レモン汁、砂糖)	クリスマスケーキ (ミックス粉、バター、いちご、生クリーム、卵、グラニュー糖、きのこの山、スターシュガー、アボロチョコ) 牛乳	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">休園日</div> 
	29日(木)	30日	31日
	年越しうどん (うどん、鶏肉、玉葱、卵、人参、油揚げ、葱、醤油、いりこ、塩、みりん) 白菜のおかか和え (白菜、人参、かつお節、醤油) さつま芋のレモン煮 (さつま芋、レモン汁、砂糖)	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">特別保育</div> 	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">休園日</div> 
	29日(木)	30日	31日
	塩っぺおにぎり (米、塩昆布、ごま) 牛乳		

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。