



12月献立表



令和5年12月発行
こくふ子ども園

冬至にかぼちゃを食べるのなあぜなあぜ？

かぼちゃは長期保存ができる野菜です。昔は現代のように1年中出回る野菜などありませんでした。そのため、ビタミンなどの多くの栄養を含むかぼちゃを、野菜の不足する冬の時期に食べることで、厳しい冬を元気に乗りきろうという、江戸時代の人たちの「冬至の日」への思いが込められたことが、現代までの風習として残っているからです。当園でも、メニューの中にできるだけかぼちゃを取り入れて、今年を元気に切り切りしたいと思います。22日(金)冬至には「南瓜まんじゅう」も予定しています。お楽しみに！



★は新メニューです

		1日(金)	2日(土)
		ごはん 豚大根(豚肉、大根、人参、しらたき、いんげん、生姜、醤油、砂糖、みりん、みそ) いかサラダ(さきいか、キャベツ、コーン、人参、マヨネーズ) 厚あげのとりみ汁(厚あげ、もやし、人参、葱、干し椎茸、片栗粉、油、鶏がらだし) 人参まんじゅう(小麦粉、人参、白あん、砂糖、ベーキングパウダー) 牛乳	鶏肉とごぼうのピラフ(米、鶏肉、ごぼう、塩、人参、グリーンピース、玉葱、マーガリン、コーン、コンソメ) わかめスープ(わかめ、えのき、豆腐、玉葱、鶏がらだし) 果物 菓子 牛乳
		4日(月)	5日(火)
おやつ	ごはん 鶏の照り焼き(鶏肉、酒、醤油、砂糖、みりん、ブロッコリー) ミルクおから(おから、豚ミンチ、葱、人参、チーズ、玉葱、牛乳、砂糖、醤油、油) ポトフ風スープ(キャベツ、かぶ、人参、ウインナー、じゃが芋、塩、コンソメ) 豆乳ドーナツ(ミックス粉、豆乳、油、グラニュー糖)	ごはん 魚のみそ煮(魚、生姜、みそ、砂糖、みりん、醤油、片栗粉) にぎやかさんぴら(れんこん、鶏肉、ごま、ごぼう、人参、いんげん、ごま油、砂糖、醤油) 油あげのすまし汁(南瓜、わかめ、えのき、油あげ、いりこ、醤油) 芋もち(じゃが芋、片栗粉、スキムミルク、砂糖、醤油)	ロールパン チキンクリームスパ(鶏肉、スパゲティ、塩、玉葱、しめじ、コーン、ブロッコリー、バター、牛乳、米粉、コンソメ) 白菜のサラダ(白菜、きゅうり、人参、みかん、砂糖、塩、酢、油) 果物 菜飯おにぎり(米、菜飯のもと、さつま芋)
		ごはん 麻婆豆腐(豚ミンチ、油、豆腐、玉葱、人参、生姜、にんにく、干し椎茸、葱、鶏がらだし、ごま油、みそ、醤油、砂糖) パンサンスー(春雨、人参、きゅうり、酢、ごま油、砂糖、醤油) にら玉スープ(にら、玉葱、コーン、卵、白葱、鶏がらだし) ジャムサンド(食パン、マーガリン、いちごジャム)	ごはん カレー肉じゃが(豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、しめじ、しらたき、いんげん、カレー粉、油、砂糖、醤油) じゃこ入り酢の物(しらす、もやし、人参、きゅうり、わかめ、砂糖、酢、塩) あさりのみそ汁(あさり、豆腐、玉葱、いりこ、葱、みそ) フルーツゼリー(ゼリーの素、みかん、キウイ)
		11日(月)	12日(火)
おやつ	大豆ドライカレー(米、合挽ミンチ、人参、玉葱、にんにく、油、水煮大豆、カレールウ、レーズン) ポパイサラダ(ほうれん草、じゃが芋、人参、竹輪、コーン、マヨネーズ) シリアルヨーグルト(ヨーグルト、シリアル)	ごはん いり豆腐(豆腐、鶏ミンチ、人参、玉葱、干し椎茸、竹輪、グリーンピース、砂糖、卵、醤油、油) 金時豆の甘煮(金時豆、砂糖、醤油) 豚汁(豚肉、ごぼう、人参、白菜、油あげ、さつま芋、白葱、いりこ、みそ) 黒糖まんじゅう(小麦粉、あんこ、黒糖、ベーキングパウダー、酒)	ちゃんぽん麺(豚肉、中華麺、もやし、人参、コーン、にんにく、かまぼこ、玉葱、ごま油、キャベツ、鶏がらだし、醤油) マセドニアンサラダ(じゃが芋、きゅうり、南瓜、人参、マヨネーズ、チーズ) 果物 ★たぬきおにぎり(米、天かす、塩っぱ、葱、めんつゆ)
		ごはん ★鯖すき(さば、大根、人参、しめじ、しらたき、焼き豆腐、白菜、白葱、油、ごぼう、酒、砂糖、醤油) ひじきのナムル(ひじき、もやし、人参、きゅうり、ごま油、砂糖、醤油、酢) 玉葱のすまし汁(えのき、コーン、わかめ、玉葱、鶏がらだし、醤油) さつまいも蒸しパン(さつま芋、ミックス粉、牛乳、スキムミルク、砂糖、黒ごま)	ごはん 里芋と鶏肉のから揚げ(鶏肉、里芋、にんにく、生姜、塩、こしょう、油、砂糖、醤油、酢、片栗粉、グリーンピース) 三色和え(もやし、小松菜、人参、醤油、かつお節) なめこのみそ汁(なめこ、えのき、葱、厚あげ、いりこ、みそ) きな粉トースト(食パン、きな粉、砂糖、マーガリン)
		18日(月)	19日(火)
おやつ	ごはん 豆腐のカニあんかけ(豆腐、かにかま、人参、しめじ、生姜、片栗粉、コーン、チンゲン菜、酒、鶏がらだし、ごま油) じゃこサラダ(しらす、人参、酢、キャベツ、マヨネーズ) 春雨スープ(春雨、もやし、にら、玉葱、鶏がらだし、薄口醤油) オレンジゼリー(オレンジジュース、砂糖、寒天)	ごはん ★里芋の米粉シチュー(鶏肉、里芋、あさり、玉ねぎ、ほうれん草、塩、人参、しめじ、コンソメ、牛乳、バター、米粉) ブロッコリーの和え物(ブロッコリー、コーン、人参、醤油) 果物 りんごケーキ(レーズン、りんご、油、スキムミルク、ミックス粉、砂糖、牛乳)	ごはん れんこんミートローフ(豚ミンチ、おから、人参、玉葱、コーン、れんこん、グリーンピース、パン粉、牛乳、塩、ケチャップ) 菜果サラダ(キャベツ、きゅうり、レーズン、りんご、砂糖、酢、塩、油) コーンスープ(コーン、玉葱、ブロッコリー、牛乳、コンソメ、塩) マドレーヌ(ミックス粉、牛乳、卵、バター、ホイップクリーム、砂糖、スターシュガー)
		ごはん 野菜もりもり生姜焼き(豚肉、にら、キャベツ、玉葱、もやし、人参、生姜、砂糖、醤油、片栗粉) ひじきと小松菜サラダ(ひじき、小松菜、人参、竹輪、マヨネーズ、醤油) ごぼうのみそ汁(ごぼう、油あげ、豆腐、白葱、いりこ、みそ) ゆかりおにぎり(米、ゆかり粉) チーズ	うすめ飯(米、鶏肉、里芋、ごぼう、厚あげ、人参、椎茸、かつお節、薄口醤油、みりん、片栗粉、三つ葉) 焼きししゃも 納豆和え(キャベツ、ほうれん草、人参、もみのり、納豆、醤油) 果物 南瓜まんじゅう(南瓜、小麦粉、白あん、砂糖、ベーキングパウダー)
		25日(月) クリスマス会	26日(火)
おやつ	わかめごはん(米、炊き込みわかめ) サーモンフライ(鮭、塩、こしょう、天ぷら粉、パン粉、油) スパゲティサラダ(スパゲティ、きゅうり、ハム、チーズ、人参、塩、コーン、オリーブ油) 南瓜のスープ(南瓜、ブロッコリー、人参、玉葱、コンソメ、米粉、バター、牛乳) デコレーションケーキ(いちご、ミックス粉、生クリーム、キウイ、牛乳、ホイップクリーム、油、カラースプレー、砂糖)	ごはん 肉団子のスープ煮(鶏ミンチ、豆腐、春雨、椎茸、生姜、白菜、塩、人参、白葱、片栗粉、鶏がらだし、醤油) ひじきの煮物(豚肉、ひじき、さつま芋、人参、しらたき、砂糖、醤油、グリーンピース、油) 果物 みかん牛乳寒天(牛乳、みかん、砂糖、寒天)	菜飯ごはん(米、菜飯の素、ごま) おでん(鶏肉、大根、人参、里芋、竹輪、がんもどき、結び昆布、鶏がらだし、醤油、砂糖) わかめの酢の物(人参、キャベツ、わかめ、砂糖、もやし、酢、塩) 果物 シュガートースト(食パン、グラニュー糖、マーガリン)
		ごはん 揚げ出し豆腐(豆腐、葱、片栗粉、油、大根、みりん、醤油、かつお節) 切干し大根の煮物(切干し大根、いんげん、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油) あっさりスープ(あさり、玉葱、小松菜、人参、鶏がらだし、塩) マカロニ安梧川(マカロニ、きな粉、塩、砂糖)	牛肉カレーうどん(うどん、牛肉、しめじ、玉葱、人参、カレールウ、油あげ、白葱、かつお節、片栗粉、薄口醤油) さつま芋の天ぷら風(さつま芋、天ぷら粉、小麦粉、砂糖、塩、油) ほうれん草のごま和え(ほうれん草、人参、ごま、醤油) かしわにぎり(米、鶏肉、油あげ、ごぼう、醤油、みりん)
		27日(水)	28日(木)
おやつ		ごはん 揚げ出し豆腐(豆腐、葱、片栗粉、油、大根、みりん、醤油、かつお節) 切干し大根の煮物(切干し大根、いんげん、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油) あっさりスープ(あさり、玉葱、小松菜、人参、鶏がらだし、塩) マカロニ安梧川(マカロニ、きな粉、塩、砂糖)	ごはん 揚げ出し豆腐(豆腐、葱、片栗粉、油、大根、みりん、醤油、かつお節) 切干し大根の煮物(切干し大根、いんげん、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油) あっさりスープ(あさり、玉葱、小松菜、人参、鶏がらだし、塩) マカロニ安梧川(マカロニ、きな粉、塩、砂糖)
		ごはん 揚げ出し豆腐(豆腐、葱、片栗粉、油、大根、みりん、醤油、かつお節) 切干し大根の煮物(切干し大根、いんげん、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油) あっさりスープ(あさり、玉葱、小松菜、人参、鶏がらだし、塩) マカロニ安梧川(マカロニ、きな粉、塩、砂糖)	ごはん 揚げ出し豆腐(豆腐、葱、片栗粉、油、大根、みりん、醤油、かつお節) 切干し大根の煮物(切干し大根、いんげん、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油) あっさりスープ(あさり、玉葱、小松菜、人参、鶏がらだし、塩) マカロニ安梧川(マカロニ、きな粉、塩、砂糖)
		29日(金)	30日(土)
おやつ		ごはん 揚げ出し豆腐(豆腐、葱、片栗粉、油、大根、みりん、醤油、かつお節) 切干し大根の煮物(切干し大根、いんげん、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油) あっさりスープ(あさり、玉葱、小松菜、人参、鶏がらだし、塩) マカロニ安梧川(マカロニ、きな粉、塩、砂糖)	ごはん 揚げ出し豆腐(豆腐、葱、片栗粉、油、大根、みりん、醤油、かつお節) 切干し大根の煮物(切干し大根、いんげん、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油) あっさりスープ(あさり、玉葱、小松菜、人参、鶏がらだし、塩) マカロニ安梧川(マカロニ、きな粉、塩、砂糖)
		ごはん 揚げ出し豆腐(豆腐、葱、片栗粉、油、大根、みりん、醤油、かつお節) 切干し大根の煮物(切干し大根、いんげん、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油) あっさりスープ(あさり、玉葱、小松菜、人参、鶏がらだし、塩) マカロニ安梧川(マカロニ、きな粉、塩、砂糖)	ごはん 揚げ出し豆腐(豆腐、葱、片栗粉、油、大根、みりん、醤油、かつお節) 切干し大根の煮物(切干し大根、いんげん、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油) あっさりスープ(あさり、玉葱、小松菜、人参、鶏がらだし、塩) マカロニ安梧川(マカロニ、きな粉、塩、砂糖)

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場合があります。メニューによってはノンエッグマヨネーズを使用することがあります。