



12月の献立表



令和 4年12月 みなと子ども園

【今月の食育テーマ】

冬野菜に触れよう

◇今月の食育活動◇

- 14日 白菜ちぎり (もみじ)
- 14日 一休タイム (もも)
- 15日 もちつき会
- 23日 クリスマスケーキトッピング (もも〜さくら)



冬至

1年でもっとも夜が長く、昼の短い日です。1年間元気に過ごせるようにと家族で会話を楽しみながら、カボチャを食べたりユズ湯に入ったり体を温めたりしましょう。カボチャは体を温めてくれる食べ物で、かぜ予防になります。また、ユズ湯に入ると1年間無病息災でいられるといわれています。



| 5(月) | | 6(火) | | 7(水) | | 8(木) | | 9(金) | | 10(土) | | | |
|--|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|--------------------------------|--|
| ご飯・豆腐のカレーあんかけ・ごぼサラダ 白菜のみそ汁 ☆米 ☆玉葱 木綿豆腐 鶏肉 人参 ビーマン みりん 酒 醤油 片栗粉 カレー粉 塩 ☆ごぼ 人参 きゅうり シーチキン マヨネーズ ☆白菜 玉葱 えのき 煮干し | | ブリ丼・海草サラダ チンゲン菜のスープ ☆米 ぶりにんにくしょうが 片栗粉 大豆油 三温糖 醤油 みりん 酒 ほうれん草 ☆ブロッコリー 人参 いちか むきえび 海藻ミックス ごま油 酢 醤油 塩 しょう油 ☆玉葱 人参 チンゲン菜 白菜 鶏がらだし 塩 醤油 | | 具沢山みそちゃんぽん さつま芋と昆布の煮物・小松菜の磯辺和え ☆米 中華麺 豚肉 むきえび かまぼこ 人参 キャベツ 干し椎茸 さくらげ さやえんどう ごま油 にんにく ☆さつま芋 こんぶ 砂糖 醤油 ☆小松菜 もやし 人参 のり 醤油 | | ご飯・豚肉の生姜焼き ひじきの和風サラダ・大根のすまし汁 ☆米 ☆豚肉 玉葱 生姜 醤油 みりん 油 ☆乾ひじき きゅうり 人参 シーチキン いりごま マヨネーズ 醤油 ☆大根 人参 油揚げ 葱 しいたけ 塩 醤油 煮干し | | ご飯・厚揚げと春雨の煮物・果物(バナナ) ブロッコリーのコーン和え・キャベツのみそ汁 ☆米 ☆生揚げ 人参 たら 豚肉 玉葱 春雨 干し椎茸 しょうが おろしにんにく 鶏がらだし 醤油 ☆ブロッコリー 人参 コーン 醤油 ☆キャベツ ほんしめじ 玉葱 人参 煮干し みそ | | ピザトースト・牛乳 ☆食パン トマトケチャップ 青ピーマン 玉葱 シーチキン チーズ ☆牛乳 | | お菓子・牛乳 ☆ビスケット ☆牛乳 | |
| さつま芋とごぼの重ね煮・牛乳 ☆さつま芋 りんご レーズン バター 砂糖 レモン ☆牛乳 | | 豆乳入りココア蒸しパン・牛乳 ☆ホットケーキミックス ビュアココア 調整豆乳 油 ☆牛乳 | | 焼きおにぎり・牛乳 ☆米 ごましらす干し 醤油 みそ 砂糖 酒 みりん ☆牛乳 | | ご飯・すき焼き風煮・きゅうりのごま和え わかめのみそ汁 ☆米 ☆牛肉 玉葱 人参 ほんしめじ ごぼ 白菜 しらす 長ねぎ 焼き豆腐 砂糖 醤油 ☆もやし きゅうり 人参 いりごま 醤油 ☆豆腐 塩 わかめ みそ 玉葱 えのき 煮干し | | ご飯・ポークビーンズ・即席漬け マロニースープ ☆米 ☆大豆 水煮 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 トマト 塩 ☆キャベツ 人参 塩昆布 醤油 ☆はるさめ 玉葱 人参 あさり 水煮 葱 醤油 塩 | | アップルパイ・牛乳 ☆りんご バイ皮 ☆牛乳 | | 生活発表会 | |
| 12(月) ご飯・豚肉じゃが・ほうれん草のしらす和え とうふのみそ汁 ☆米 ☆豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 しらす さきやいんげん 油 酒 砂糖 醤油 ☆ほうれん草 しらす干し いりごま 醤油 人参 ☆木綿豆腐 玉葱 油揚げ 葱 煮干し みそ | | スタミナ納豆丼・キャベツのおかか和え 大根のすまし汁 ☆米 納豆 醤油 鶏挽肉 にんにくしょうが ごま油 葱 三温糖 酒 ☆キャベツ 人参 醤油 削り節 ☆大根 人参 えのき 塩 わかめ 煮干し 塩 醤油 | | ご飯・さばの梅煮 ほうれん草のコーン和え・冬野菜の煮込みスープ ☆米 ☆さば しょうが 砂糖 醤油 酒 梅干し ☆ほうれん草 人参 コーン 醤油 すりごま ☆玉葱 じゃが芋 人参 塩 しめじ かぶ 白菜 醤油 ブイオン 鶏もも 大根 | | ご飯・グリルチキン 小松菜のナムル・豚汁 ☆米 ☆鶏肉 塩 しょうな たね油 ☆小松菜 もやし 人参 シーチキン ごま油 醤油 酢 いりごま 砂糖 ☆豚肉 玉葱 人参 にんにく ごぼ さつま芋 葱 味噌 いりごま | | ご飯・麻婆豆腐・もやしとじゃこのお浸し ニラスープ ☆米 ☆木綿豆腐 豚挽肉 油 にんにく 酒 干し椎茸 人参 玉葱 揚げのこ水 葱 みそ 醤油 しょうが ☆もやし 人参 しらす干し 醤油 ごま油 ☆卵 たら 白菜 塩 わかめ 塩 醤油 鶏がらだし | | お菓子・牛乳 ☆バターケーキ ☆牛乳 | | | |
| カルシウムラスク・牛乳 ☆食パン 粉チーズ グラニュー糖 いりごま 青のり マーガリン ☆牛乳 | | ひじき蒸しパン・牛乳 ☆ホットケーキミックス 牛乳 アーモンドパウダー 三温糖 脱脂粉乳 ひじき ☆牛乳 | | フルーツゼリー・豆乳ウエハース ☆寒天 みかん 白桃 砂糖 黄桃 ☆豆乳ウエハース | | マカロニあべ川・牛乳 ☆マカロニ・スパゲティ きな粉 砂糖 塩 黒糖 ☆牛乳 | | チーズケーキ ☆クリームチーズ ホイップクリーム 卵 砂糖 レモン汁 小麦粉 | | エビピラフ・野菜スープ・果物(バナナ) ☆米 乾ひじき 干し椎茸 ごぼ 鶏肉 油揚げ しらす干し 薄口醤油 ☆玉葱 葱 干し 塩 醤油 親世ふ ☆バナナ | | | |
| 19(月) 中華丼・パンサンスー・中華スープ ☆米 豚肉 やりいか 白菜 筋水 煮 玉葱 人参 干し椎茸 青ピーマン ごま油 しょうが にんにく ☆春雨 きゅうり 人参 シーチキン いりごま 酢 醤油 ごま油 三砂糖 ☆人参 たら 玉葱 しめじ あさり 水煮 塩 醤油 | | 20(火)北海道フェス ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き ふのすまし汁 ☆米 ☆べにざけ キャベツ 玉葱 人参 もやし 葱 みそ 醤油 ☆バター しょうが 油 ☆鮭 玉葱 しめじ 葱 いりごま 塩 醤油 | | 21(水) ご飯・鶏のさっぱり煮・さつま芋のサラダ 卵のすまし汁 ☆米 ☆鶏肉 砂糖 酢 醤油 しょうが にんにく 酒 ☆さつま芋 人参 さきやいんげん 醤油 いりごま 砂糖 塩 ☆卵 豆腐 玉葱 えのき 人参 醤油 塩 煮干し | | 和風スパゲティ・ほうれん草の磯辺和え 南瓜豆乳スープ・果物(バナナ) ☆マカロニ・スパゲティ ベーコン 人参 青ピーマン 玉葱 ほんしめじ 干し椎茸 バター 醤油 塩 しょう油 ☆ほうれん草 人参 もやし 醤油 しらす干し 味付けのり ☆南瓜 玉葱 大根 椎茸 豆乳 ブイオン パセリ 塩 | | コーンライス・鶏肉の塩から揚げ おからポテトサラダ・コンソメスープ ☆米 コーン 塩 ☆鶏肉 にんにくしょうが 塩 酒 片栗粉 油 ブロッコリー ☆じゃが芋 きゅうり 人参 シーチキン マヨネーズ おから 塩 醤油 ☆玉葱 しめじ コーン 小松菜 コンソメ 塩 | | お菓子・牛乳 ☆バターケーキ ☆牛乳 | | | |
| ♥芋まんじゅう・牛乳 ☆さつま芋 小麦粉 B・P グラニュー糖 ☆牛乳 | | 和風豆乳ゼリー・ウエハース ☆牛乳 寒天 砂糖 豆乳 黒砂糖 きな粉 ☆ウエハース | | マラーカオ・牛乳 ☆小麦粉 B・P 卵 黒砂糖 牛乳 醤油 油 ☆牛乳 | | わかめとごまのおにぎり・牛乳 ☆米 いりごま しらす干し ☆牛乳 | | X'masケーキ(デコレーション) ☆小麦粉 卵 グラニュー糖 ホイップクリーム いちご チョコレート スターシュガー | | エビピラフ・野菜スープ・果物(バナナ) ☆米 乾ひじき 干し椎茸 ほうれん草 鶏肉 油揚げ しらす干し 薄口醤油 ☆玉葱 葱 干し 塩 醤油 親世ふ ☆バナナ | | | |
| 26(月) ご飯・魚のチーズ焼き・金平ごぼ 五目汁・果物(みかん) ☆米 ☆バトウ 塩 しょう油 酒 チーズ 青のり ☆ごぼ 人参 しらす たら きいりごま 砂糖 醤油 ごま油 ☆白菜 人参 玉葱 油揚げ 塩 わかめ みそ 煮干し ☆みかん | | 27(火) ご飯・チキンチャップ・小松菜のおかか和え とうふのすまし汁 ☆米 ☆鶏肉 にんにく トマトジュース トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 醤油 油 ☆小松菜 人参 醤油 削り節 白菜 ☆豆腐 玉葱 えのき 葱 醤油 塩 煮干し | | 28(水) カレーライス・きゃべつと塩っぱ和え ☆米 牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 なたね油 カレールウ にんにく ☆きゅうり キャベツ 塩昆布 醤油 | | 22(木) 和風パゲティ・ほうれん草の磯辺和え 南瓜豆乳スープ・果物(バナナ) ☆マカロニ・スパゲティ ベーコン 人参 青ピーマン 玉葱 ほんしめじ 干し椎茸 バター 醤油 塩 しょう油 ☆ほうれん草 人参 もやし 醤油 しらす干し 味付けのり ☆南瓜 玉葱 大根 椎茸 豆乳 ブイオン パセリ 塩 | | 23(金)クリスマス会 コーンライス・鶏肉の塩から揚げ おからポテトサラダ・コンソメスープ ☆米 コーン 塩 ☆鶏肉 にんにくしょうが 塩 酒 片栗粉 油 ブロッコリー ☆じゃが芋 きゅうり 人参 シーチキン マヨネーズ おから 塩 醤油 ☆玉葱 しめじ コーン 小松菜 コンソメ 塩 | | お菓子・牛乳 ☆バターケーキ ☆牛乳 | | | |
| ♥おからクッキー・牛乳 ☆おから 小麦粉 B・P 砂糖 塩 調整豆乳 ☆牛乳 | | カルピス蒸しパン・牛乳 ☆カルピス ホットケーキミックス レーズン ☆牛乳 | | ヨーグルト和え・ウエハース ☆ヨーグルト バナナ みかん 白桃 黄桃 砂糖 ☆ウエハース | | 29(木) 年越しうどん・南瓜の含め煮 果物(バナナ) ☆ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 しいたけ 蒸し かまぼこ 油揚げ 葱 醤油 塩 みりん かつお 昆布 だし ☆かぼちゃ 砂糖 醤油 ☆バナナ | | 30(金) 特別保育 | | 31(土) 休園日 こどもありがとう ございました | | | |

☆3歳未満は午前のおやつ(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。♥は新メニューです。