



# 12月の献立表



令和 5年12月 みなと子ども園

冬至(とうじ)		【今月の食育のテーマ】 冬野菜に触れよう		1(金)		2(土)					
<p>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て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。</p>		<p>◇今月の食育活動◇</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>11日 一休タイム(もも組)</li> <li>14日 もちつき会</li> <li>25日 クリスマスケーキトッピング(もも組、うめ組、幼児組)</li> <li>正月料理の食育カルタ作り(さくら組)</li> <li>旬の野菜を調べてみよう(ふじ組)</li> </ul>		<p>☆3歳未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。</p> <p>☆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。</p> <p>☆新メニューには♡がついています。</p>		<p>豚丼・切干大根の梅和え</p> <p>アサリのスープ</p> <p>☆米 豚肉 キヤベツ 人参 玉葱 醤油 三温糖</p> <p>☆ 味噌 酒</p> <p>☆ 切干大根 きゅうり 人参 梅干し 醤油 三温糖</p> <p>☆ あさり水煮 人参 白菜 醤油 塩 パセリ ブイヨン</p>		<p>ひじきご飯・玉葱のすまし汁</p> <p>果物(バナナ)</p> <p>☆米 ひじき 干し椎茸 ごぼう 鶏肉 油揚げ しらす干し 薄口醤油</p> <p>☆ 玉葱 人参 しめじ 葱 かつおだし 塩 醤油</p>			
<p>4(月)</p> <p>ご飯・豆腐のカレーあんかけ</p> <p>ごぼうサラダ・白菜のみそ汁</p> <p>☆米</p> <p>☆ 玉葱 豆腐 鶏肉 人参 ビーマン みりん 酒</p> <p>☆ 醤油 片栗粉 カレー粉 塩</p> <p>☆ ごぼう きゅうり 人参 コーン ソナ 醤油 マヨネーズ ごま</p> <p>☆ 白菜 玉葱 葱 えのき みそ かつおだし</p>		<p>5(火)</p> <p>ご飯・豚肉の生姜煮・キャベツのゆかり和え</p> <p>わかめのすまし汁</p> <p>☆米</p> <p>☆ 豚肉 玉葱 しょうが みりん 醤油 油</p> <p>☆ きゅうり キヤベツ 人参 ゆかり</p> <p>☆ 玉葱 人参 油揚げ わかめ 醤油 塩 かつおだし</p>		<p>6(水)</p> <p>和風スパゲティ・ほうれん草のコーン和え</p> <p>じゃが芋のスープ</p> <p>☆スパゲティ ベーコン あさり水煮 人参</p> <p>☆ 干し椎茸 しめじ ビーマン 塩 醤油</p> <p>☆ ほうれん草 人参 コーン 醤油 すりごま</p> <p>☆ じゃが芋 えのき 人参 キヤベツ 鶏がらだし 塩 醤油</p>		<p>7(木)</p> <p>ご飯・肉豆腐・小松菜の磯辺和え</p> <p>なめこのみそ汁</p> <p>☆米</p> <p>☆ 牛肉 油 しらたき 人参 しめじ 大根 さやいんげん 豆腐 三温糖 醤油</p> <p>☆ 小松菜 もやし 人参 のり 醤油</p> <p>☆ なめこ かぶ 人参 煮干し 玉葱 葱 みそ</p>		<p>8(金)</p> <p>ご飯・魚のコーンマヨネーズ焼き</p> <p>きゅうりの塩っぺ和え・ふのすまし汁</p> <p>☆米</p> <p>☆ バタコ 塩 コーン マヨネーズ パセリ チーズ</p> <p>☆ きゅうり もやし 塩昆布 醤油</p> <p>☆ ふ 白菜 玉葱 しめじ 塩 醤油 葱 かつおだし</p>		<p>9(土)</p> <p>生活発表会</p>	
<p>11(月)一休タイム(もも)</p> <p>和風焼きそば・大豆サラダ</p> <p>にらスープ</p> <p>☆中華麺 豚肉 玉葱 人参 ビーマン 油</p> <p>☆ 椎茸 にんにく さつま揚げ 醤油 塩</p> <p>☆ 大豆水煮 じゃが芋 人参 きゅうり コーン</p> <p>☆ マヨネーズ 塩 こしょう</p> <p>☆ 卵 白菜 人参 塩 醤油 鶏がらだし</p>		<p>12(火)</p> <p>ご飯・豆腐とえびのケチャップ煮</p> <p>キャベツのおかか和え・春雨のスープ</p> <p>☆米</p> <p>☆ 豚挽肉 油 豆腐 玉葱 人参 むきえび 鶏がらだし</p> <p>☆ しょうが にんにく チンゲン菜 ケチャップ トマト</p> <p>☆ キヤベツ 小松菜 人参 かつお節 醤油</p> <p>☆ 春雨 玉葱 人参 えのき わかめ 醤油 塩 鶏がらだし</p>		<p>13(水)</p> <p>ご飯・さばの生姜煮・ひじき煮</p> <p>えのきのみそ汁</p> <p>☆米</p> <p>☆ さば しょうが 三温糖 醤油 酒</p> <p>☆ ひじき 人参 コんにやく さつま揚げ 三温糖 醤油 みりん さやいんげん</p> <p>☆ 玉葱 えのき 豆腐 わかめ 葱 かつおだし みそ</p>		<p>14(木)もちつき会</p> <p>炊き込みご飯・和風サラダ・豚汁</p> <p>果物(みかん)</p> <p>☆米 鶏肉 人参 しめじ ごぼう さつま揚げ 薄口醤油</p> <p>☆ きゅうり もやし 人参 わかめ しらす干し 醤油</p> <p>☆ 酢 ごま油 三温糖 塩</p> <p>☆ 豚肉 玉葱 人参 コんにやく さつま芋 かつおだし 葱 ごぼう みそ</p>		<p>15(金)</p> <p>ロールサンド・かぶのクリーム煮</p> <p>菜果サラダ</p> <p>☆ロールパン きゅうり シーチキン マヨネーズ</p> <p>☆ 鶏肉 じゃが芋 人参 あさり水煮 コンソメ ブロッコリー</p> <p>☆ 玉葱 かぶ 油 小麦粉 牛乳 マーガリン</p> <p>☆ キヤベツ きゅうり レーズン みかん 酢 三温糖 塩</p>		<p>16(土)</p> <p>菜飯・具だくさんスープ</p> <p>果物(バナナ)</p> <p>☆米 菜飯 ぶりかけ</p> <p>☆ 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 白菜 しめじ 塩 鶏がらだし</p>	
<p>18(月)</p> <p>ご飯・鮭の塩焼き・金平ごぼう</p> <p>じゃが芋のみそ汁</p> <p>☆米</p> <p>☆ さけ 塩</p> <p>☆ ごぼう 人参 しらす たいりごま 砂糖 醤油 ごま油</p> <p>☆ じゃが芋 玉葱 油揚げ チンゲン菜 かつおだし みそ</p>		<p>19(火)</p> <p>ご飯・ポークビーンズ・ブロッコリーサラダ</p> <p>大根のすまし汁・果物(バナナ)</p> <p>☆米</p> <p>☆ 大豆水煮 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋</p> <p>☆ トマト ケチャップ 油 塩 コンソメ</p> <p>☆ ブロッコリー 人参 いりごま マヨネーズ</p> <p>☆ 大根 玉葱 椎茸 葱 油揚げ かつおだし 塩 醤油</p>		<p>20(水)誕生会</p> <p>中華丼・パンサンズ・中華スープ</p> <p>☆米 豚肉 いちい 白菜 ゆでたけのこ 玉葱 人参</p> <p>☆ 干し椎茸 ビーマン ごま油 しょうが にんにく 鶏がらだし</p> <p>☆ 春雨 きゅうり 人参 シーチキン いりごま 酢 醤油</p> <p>☆ ごま油 三温糖</p> <p>☆ 人参 なら 玉葱 しめじ あさり水煮 塩 醤油 鶏がらだし</p>		<p>21(木)</p> <p>ラーメン・小松菜の中華和え</p> <p>果物(バナナ)</p> <p>☆中華麺 焼き豚 にんにく 玉葱 キヤベツ 人参</p> <p>☆ コーン 葱 ごま油 鶏がらだし 煮干し 塩</p> <p>☆ 小松菜 もやし 人参 ごま油 醤油 鶏がらだし シーチキン</p>		<p>22(金)冬至</p> <p>ご飯・鶏肉と梅干しの照り煮</p> <p>もやしのおかか和え・南瓜のみそ汁</p> <p>☆米</p> <p>☆ 鶏肉 梅干し 三温糖 酒 醤油 みりん</p> <p>☆ もやし ほうれん草 人参 削り節 醤油</p> <p>☆ 南瓜 玉葱 油揚げ 葱 みそ かつおだし</p>		<p>23(土)</p> <p>さつま芋入り炊き込みご飯・厚揚げの味噌汁</p> <p>果物(バナナ)</p> <p>☆米 鶏肉 人参 しめじ さつま芋 しらす干し 薄口醤油</p> <p>☆ 生揚げ キヤベツ 玉葱 葱 みそ かつおだし</p>	
<p>25(月)クリスマス会</p> <p>コーンライス・タンドリーチキン</p> <p>おからポテトサラダ・野菜スープ</p> <p>☆米 コーン 塩</p> <p>☆ 鶏肉 ヨーグルト 玉葱 にんにく カレー粉 塩 醤油</p> <p>☆ じゃが芋 きゅうり 人参 シーチキン</p> <p>☆ マヨネーズ 塩 おから</p> <p>☆ キヤベツ 玉葱 人参 えのき あさり水煮 鶏がらだし 塩</p>		<p>26(火)</p> <p>ご飯・厚揚げの中華煮</p> <p>きゅうりと大根の酢の物・わかめスープ</p> <p>☆米</p> <p>☆ 生揚げ 鶏肉 もやし 人参 キヤベツ チンゲン菜</p> <p>☆ 片栗粉 油 ごま油 鶏がらだし 醤油 酒</p> <p>☆ きゅうり 大根 人参 しらす干し いりごま 砂糖 酢 醤油</p> <p>☆ わかめ 玉葱 えのき 鶏がらだし 塩 人参</p>		<p>27(水)北海道フェス</p> <p>ご飯・鮭のムニエル</p> <p>ほうれん草の小魚和え・ワダさんこ汁</p> <p>☆米</p> <p>☆ さけ 小麦粉 塩 油</p> <p>☆ ほうれん草 人参 醤油 しらす干し</p> <p>☆ 玉葱 じゃが芋 人参 煮干し みそ しょうが にんにく もやし コーン 豚肉 ごま油</p>		<p>28(木)</p> <p>スタミナ納豆汁・白菜のおかか和え</p> <p>五目みそ汁</p> <p>☆米 納豆 醤油 鶏挽肉 にんにく しょうが ごま油 葱</p> <p>☆ 三温糖 酒</p> <p>☆ 白菜 かつお節 醤油 きゅうり 人参</p> <p>☆ ごぼう 人参 玉葱 しめじ 油揚げ みそ かつおだし</p>		<p>29(金)</p> <p>年越しうどん・さつま芋と昆布の煮物</p> <p>果物(みかん)</p> <p>☆うどん 鶏肉 玉葱 人参 椎茸 かまぼこ</p> <p>☆ 油揚げ 葱 醤油 塩 みりん かつお・昆布だし</p> <p>☆ さつま芋 刻み昆布 三温糖 醤油</p>		<p>30(土)</p> <p>特別保育</p>	
<p>クリスマスカップケーキ</p> <p>☆ミックス粉 三温糖 卵 南瓜 牛乳</p> <p>☆ バイ生地 白こしあん</p> <p>☆ 牛乳</p>		<p>あんこパイ・牛乳</p> <p>☆パイ生地 白こしあん</p> <p>☆ 牛乳</p>		<p>♡南瓜団子・牛乳</p> <p>☆南瓜 片栗粉 砂糖 塩 バター</p> <p>☆ 牛乳</p>		<p>フルーチェ・豆乳ウエハース</p> <p>☆フルーチェの素 牛乳</p> <p>☆ 豆乳ウエハース</p>		<p>菓子・牛乳</p> <p>☆ 甘辛せんべい</p> <p>☆ 牛乳</p>			