



12月献立表



令和3年12月発行

ながさわ子ども園

冬至にかぼちゃとあずき		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	
<p>12月22日の冬至には、かぼちゃやあずきを食 べる習慣があります。夏野菜のかぼちゃは保存性 や栄養価が高いので、この時期に食べれば風邪な どの予防が期待でき ます。またあずきには 厄除けの意味が あり、この二つを一緒 に調理した「いとこ 煮」を食べる地域も あります。 (いただきますごちそうさま 参照)</p> 		<p>野菜ラーメン 中華麺、人参、玉葱、椎茸、 きゃべつ、チンゲン菜、 コーン、醤油、鶏がらだし、 いりこ</p> <p>焼きししゃも ししゃも、トマト</p> <p>ひじきの和え物 ひじき、人参、きゅうり、 ごま、醤油、砂糖</p> <p>バナナ ポパイケーキ ほうれん草、ミックス粉、 砂糖、牛乳、マーガリン 牛乳</p>	<p>ご飯 肉豆腐 豆腐、牛肉、しらたき、 人参、大根、しめじ、 いんげん、砂糖、醤油、油</p> <p>ブロッコリーの ツナ和え ブロッコリー、人参、 ツナ、醤油</p> <p>小松菜の味噌汁 小松菜、玉葱、えのき、 味噌、いりこ</p> <p>みかん</p> <p>★さつま芋トナツ さつま芋、砂糖、バター、 卵、小麦粉、B.P 牛乳</p>	<p>ご飯 オープン焼き 卵、鶏肉、じゃが芋、玉葱、 しめじ、グリーンピース、 コンソメ、塩、こしょう、 オリーブ油、トマト</p> <p>きゃべつサラダ きゃべつ、きゅうり、人参、 ごま、ごま油、塩、こしょう</p> <p>ニラスープ ニラ、玉葱、アサリ、 えのき、鶏がらだし、塩</p> <p>ヨーグルト和え ヨーグルト、砂糖、黄桃、 りんご、バナナ</p>	<p>麻婆丼 米、豆腐、豚ミンチ、椎茸、 葱、筍、玉葱、人参、生姜、 にんにく、ごま油、油、 味噌、醤油、砂糖、片栗粉、 鶏がらだし</p> <p>中華スープ チンゲン菜、玉葱、人参、 鶏がらだし、塩</p> <p>バナナ 菓子 </p> <p>牛乳</p>	
<p>6日(月)</p> <p>ご飯 魚のもみじ焼き サケ、塩、マヨネーズ、 人参、小松菜</p> <p>ごま酢和え ブロッコリー、人参、ごま、 砂糖、酢、醤油</p> <p>油揚げの味噌汁 油揚げ、玉葱、大根、 わかめ、味噌、いりこ</p> <p>みかん</p> <p>★ほうれん草 ポテトボール じゃが芋、ほうれん草、塩、 チーズ、片栗粉、油 牛乳</p>		<p>7日(火)</p> <p>ご飯 ポークチャップ 豚肉、酒、にんにく、生姜、 トマト、ケチャップ、 ソース、コーン</p> <p>コールスローサラダ きゃべつ、きゅうり、 パン、レーズン、油、 こしょう、塩、酢</p> <p>豆乳スープ 豆乳、玉葱、しめじ、なす、 アサリ、南瓜、パセリ、 塩、コンソメ</p> <p>ココア入り牛乳もち 牛乳、ココア、砂糖、 片栗粉、きな粉、塩</p>	<p>8日(水)</p> <p>ご飯 いりどり 鶏肉、人参、筍、れんこん、 こんにゃく、じゃが芋、 いんげん、砂糖、醤油、 酒、油</p> <p>ほうれん草の磯和え ほうれん草、もやし、海苔、 醤油</p> <p>厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、人参、葱、 味噌、いりこ</p> <p>あんこパイ パイ生地、あんこ</p> <p>牛乳</p>	<p>9日(木)</p> <p>塩焼きそば 焼きそば麺、豚肉、イカ、 玉葱、人参、ピーマン、 きゃべつ、油、鶏がらだし、 塩</p> <p>チンゲン菜のお浸し チンゲン菜、かまぼこ、 梅干し、醤油、みりん、 昆布、かつお節</p> <p>★白菜と卵のすまし汁 白菜、人参、油揚げ、葱、 卵、塩、醤油、片栗粉、 いりこ</p> <p>りんご おやき 米、桜エビ、チーズ、ごま、 しらす干し、醤油、酒 牛乳</p>	<p>10日(金)</p> <p>菜飯ご飯 米、大根菜、 郷土料理</p> <p>揚げ出し豆腐 豆腐、片栗粉、油、葱、 かつお節、醤油、みりん</p> <p>パンサンスー 春雨、きゅうり、人参、 ハム、ごま、ごま油、砂糖、 醤油、酢</p> <p>里芋の味噌汁 里芋、人参、玉葱、わかめ、 味噌、いりこ</p> <p>クッキー 小麦粉、バター、砂糖、 アーモンドプードル、牛乳 食紅、ココア 牛乳</p>	<p>11日(土)</p> <p>生活発表会 </p>
<p>13日(月)</p> <p>ロールパン</p> <p>南瓜コロッケ 南瓜、合ミンチ、玉葱、 ケチャップ、醤油、砂糖、 小麦粉、パン粉、塩、油、 トマト</p> <p>ごまネーズサラダ 大根、いんげん、人参、 ごま、マヨネーズ、塩、 醤油</p> <p>コンソメスープ 人参、玉葱、えのき、 パセリ、グリーンピース、 ウインナー、塩、コンソメ</p> <p>海苔おすび 米、塩、海苔</p> <p>牛乳</p>		<p>14日(火)</p> <p>中華丼 米、豚肉、イカ、椎茸、筍、 玉葱、白菜、人参、片栗粉、 鶏がらだし、にんにく、 生姜、塩、醤油</p> <p>ゆかり和え ほうれん草、もやし、 ゆかり、醤油</p> <p>ふの味噌汁 おつゆふ、玉葱、人参、 わかめ、味噌、いりこ</p> <p>バナナ 干し芋 菓子 <small>かみかみデー</small></p> <p>牛乳</p>	<p>15日(水)</p> <p>カレーうどん うどん、牛肉、玉葱、人参、 油揚げ、カレーパウダー、油、 葱、めんつゆ</p> <p>ちくわの磯部揚げ ちくわ、天ぷら粉、青のり、 油、トマト</p> <p>きゃべつ酢の物 きゃべつ、きゅうり、人参、 砂糖、酢</p> <p>りんご</p> <p>★みかん蒸しパン 小麦粉、B.P、砂糖、油、 オレンジジュース、みかん 牛乳</p>	<p>16日(木)もちつき会</p> <p>ご飯 豆腐の甘酢あんかけ 豆腐、鶏ミンチ、玉葱、 人参、ピーマン、醤油、 砂糖、酢、片栗粉</p> <p>ひじき煮 ひじき、人参、油揚げ、 しらたき、キヌサヤ、砂糖、 醤油、油</p> <p>かきたま汁 玉葱、葱、えのき、卵、 塩、醤油、いりこ</p> <p>おしるこ もち(幼児組)、 白玉粉、豆腐(乳児組)、 あんこ、砂糖、塩 牛乳</p>	<p>17日(金)誕生会</p> <p>ご飯 魚のピザ焼き サケ、玉葱、ピーマン、 人参、チーズ、ケチャップ</p> <p>白菜のサラダ 白菜、りんご、きゅうり、 塩、こしょう、酢、砂糖</p> <p>コーンスープ コーン、玉葱、パセリ、 コンソメ、塩、スキムミルク</p> <p>みかん</p> <p>ロールケーキ 小麦粉、卵、砂糖、いちご、 生クリーム、グラニュー糖 牛乳</p>	<p>18日(土)</p> <p>穴子ご飯 米、穴子、ごぼう、人参、 キヌサヤ、砂糖、醤油</p> <p>じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、人参、 油揚げ、味噌、いりこ</p> <p>りんご 菓子 </p> <p>牛乳</p>
<p>20日(月)</p> <p>ご飯 里芋と鶏肉のから揚げ 里芋、鶏肉、にんにく、 生姜、片栗粉、塩、油、 葱、砂糖、酢、醤油、トマト</p> <p>切干大根の煮物 切干大根、人参、いんげん、 さつま揚げ、砂糖、醤油</p> <p>玉ねぎの味噌汁 玉葱、人参、椎茸、 油揚げ、味噌、いりこ</p> <p>ブルーツボンチ 寒天、砂糖、バイン、 りんご、黄桃</p> <p>牛乳</p>		<p>21日(火)</p> <p>ご飯 魚の生姜煮 サバ、生姜、酒、砂糖、 醤油、きゃべつ</p> <p>納豆和え 納豆、ほうれん草、人参、 もやし、海苔、醤油</p> <p>貝だくさん味噌汁 玉葱、人参、白菜、しめじ、 さつま芋、葱、味噌、いりこ</p> <p>みかん</p> <p>マカロニ安倍川 マカロニ、きな粉、砂糖、 塩、黒砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>22日(水)</p> <p>ご飯 ふわふわシュウマイ 鶏ミンチ、塩、こしょう、 豆腐、はんぺん、人参、 玉葱、片栗粉、醤油</p> <p>ごま油、砂糖、生姜、 シュウマイの皮、コーン</p> <p>南瓜のいとこ煮 南瓜、小豆、砂糖、醤油</p> <p>わかめのすまし汁 わかめ、玉葱、人参、 塩、醤油、いりこ</p> <p>★海苔じゃこトナツド 食パン、海苔、しらす干し、 チーズ 牛乳</p>	<p>23日(木)</p> <p>ナポリタン スパゲティ、塩、油、玉葱、 人参、ウインナー、 ピーマン、ケチャップ、 ソース、チーズ</p> <p>ごまドレサラダ きゃべつ、きゅうり、ハム、 もやし、塩、こしょう、 ごま、ごま油</p> <p>かぶのスープ かぶ、人参、アサリ、玉葱、 パセリ、鶏がらだし、塩</p> <p>バナナ ゆかりおにぎり 米、押し麦、ゆかり 牛乳</p>	<p>24日(金)クリスマス会</p> <p>ピラフ 米、ベーコン、人参、玉葱、 パセリ、コンソメ、塩、 バター</p> <p>鶏肉のマーマレード煮 鶏肉、にんにく、砂糖、 醤油、酒、マーマレード、 油、トマト、さつま芋、 抹茶、飾り</p> <p>クリームシチュー ウインナー、玉葱、人参、 じゃが芋、コーン、牛乳、 ブロッコリー、小麦粉、塩、 マーガリン、コンソメ</p> <p>みかん</p> <p>ブリリアモード 牛乳、卵、グラニュー糖、 生クリーム、いちご、飾り ホットココア 牛乳、ココア、砂糖</p>	<p>25日(土)</p> <p>豚肉ハヤシライス 米、豚肉、玉葱、人参、 しめじ、グリーンピース、 ハヤシパウダー、油</p> <p>白菜スープ 白菜、玉葱、人参、 鶏がらだし、塩</p> <p>バナナ 菓子 </p> <p>牛乳</p>
<p>27日(月)</p> <p>ご飯 ABCDEため 豚肉、玉葱、ピーマン、 人参、椎茸、南瓜、 油、醤油、みりん</p> <p>酢味噌和え ブロッコリー、人参、 酢、砂糖、味噌</p> <p>小松菜のすまし汁 小松菜、玉葱、おつゆふ、 えのき、塩、醤油、いりこ</p> <p>焼きまんじゅう 小麦粉、B.P、卵、牛乳、 あんこ、砂糖 牛乳</p>		<p>28日(火)</p> <p>ご飯 ★豆腐ハンバーグ きのこソースかけ 豆腐、豚ミンチ、玉葱、塩、 こしょう、油、パン粉、 えのき、しめじ、かつお節、 昆布、砂糖、醤油、みりん、 片栗粉、きゃべつ</p> <p>さつま芋の甘煮 さつま芋、醤油、砂糖</p> <p>大根の味噌汁 大根、油揚げ、玉葱、 わかめ、味噌、いりこ</p> <p>コロコロラスク 食パン、砂糖、バター 牛乳</p>	<p>29日(水)</p> <p>年越しうどん うどん、牛肉、玉葱、人参、 葱、油揚げ、醤油、みりん、 塩</p> <p>魚の塩焼き アジ、塩、ブロッコリー</p> <p>人参しりしり 人参、油、卵、ツナ、昆布、 かつお節、醤油、みりん、塩</p> <p>みかん</p> <p>いももち じゃが芋、片栗粉、塩、 スキムミルク 牛乳</p>	<p>30日(木)</p> <p>特別保育 </p> <p>菓子</p>	<p>31日(金)</p> <p>休園日 </p>	
<p>3歳未満児のみ 午前のおやつに 牛乳(100ml) を飲みます。</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>★印は新しい メニューです。</p>						