



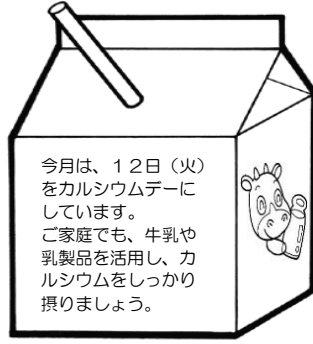
# 12月献立表



令和5年12月発行  
ながさわ子ども園

## 冬至に「ん」のつく食べものを

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」のつく食べ物を食べると幸せにな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」のつく食べものを集めてみてはいかがでしょうか？園では21日に冬至メニューを入れていきます。しっかり食べて、よい新年を迎えましょう。  
(いただきますごちそうさま引用)



今月は、12日(火)をカルシウムデーにしています。ご家庭でも、牛乳や乳製品を活用し、カルシウムをしっかり摂りましょう。

1日(金)	2日(土)
<b>わかめうどん</b> うどん、玉葱、油揚げ、葱、かまぼこ、わかめ、塩、醤油、みりん、いりこ <b>幽庵焼き</b> サワラ、ゆず、エリンギ、椎茸、醤油、酒、みりん、ほうれん草 <b>南瓜サラダ</b> 南瓜、きゅうり、人参、チーズ、レーズン、スキムミルク、塩、こしょう、マヨネーズ <b>みかん</b> <b>フライドポテト</b> じゃが芋、油、塩 <b>牛乳</b>	<b>生活発表会</b>  

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
	<b>菜飯</b> 米、菜飯ふりかけ <b>豆腐の甘酢あんかけ</b> 豆腐、人参、ピーマン、玉葱、片栗粉、醤油、砂糖、酢 <b>ツナサラダ</b> ツナ、きゃべつ、コーン、塩、こしょう、オリーブ油 <b>フワフワスープ</b> 白菜、人参、葱、卵、コンソメ、塩 <b>バナナ</b> <b>あんまん</b> 小麦粉、B.P、油、塩、砂糖、あんこ <b>牛乳</b>	<b>肉味噌ラーメン</b> 中華麺、豚ミンチ、油、にんにく、味噌、砂糖、醤油、玉葱、きゃべつ、人参、コーン、もやし、塩、生姜、鶏がらだし <b>レバーの甘辛煮</b> 鶏レバー、にんにく、生姜、醤油、砂糖、酒 <b>さつま芋ごまサラダ</b> さつま芋、人参、いんげん、ごま、醤油、砂糖 <b>りんご</b> <b>サゲおにぎり</b> 米、押麦、サゲフレーク <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>鶏肉の粉チーズ焼き</b> 鶏肉、塩、こしょう、チーズ、パン粉、パセリ、油、小麦粉、いんげん、醤油 <b>小魚和え</b> 小松菜、もやし、しらす干し、醤油 <b>◆和風チャウダー</b> 人参、大根、さつま芋、ごぼう、鶏肉、かつお節、昆布、味噌、牛乳 <b>◆デコレーションクラッカー</b> クラッカー、チョコ、飾り <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>魚の煮付け</b> カレイ、生姜、砂糖、酒、醤油、みりん、南瓜 <b>納豆和え</b> 納豆、もやし、白菜、人参、醤油、海苔、スキムミルク <b>鉄分たっぷりスープ</b> アサリ、小松菜、切干大根、人参、塩、醤油、いりこ <b>りんご</b> <b>ココロラスク</b> 食パン、砂糖、バター <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>豆腐ナゲット</b> 鶏ミンチ、豆腐、玉葱、塩、卵、片栗粉、油、ケチャップ <b>★元気に長生きポテサラ</b> じゃが芋、人参、れんこん、ブロッコリー、卵、レモン汁、サワークリーム、塩、こしょう、にんにく、パセリ <b>チンゲン菜の味噌汁</b> チンゲン菜、なす、玉葱、椎茸、味噌、いりこ <b>ココア蒸しパン</b> 小麦粉、B.P、ココア、卵、牛乳、砂糖、バター <b>牛乳</b>	<b>チキンライス</b> 米、鶏肉、人参、玉葱、グリーンピース、塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、バター <b>きゃべつスープ</b> きゃべつ、人参、しめじ、わかめ、コンソメ、塩 <b>バナナ菓子</b>  <b>牛乳</b>
	11日(月)	12日(火) カルシウムデー	13日(水) もちつき会	14日(木)	15日(金)	16日(土)
	<b>ご飯</b> <b>豚肉のつけ焼き</b> 豚肉、葱、にんにく、みりん、醤油、ブロッコリー <b>甘酢和え</b> 白菜、ちくわ、人参、塩、砂糖、酢 <b>卵豆腐のすまし汁</b> 卵豆腐、玉葱、えのき、醤油、塩、いりこ <b>みかん</b> <b>大学芋</b> さつま芋、油、砂糖、醤油、酢、みりん、ごま <b>牛乳</b>	<b>カルシウムご飯</b> 米、桜エビ、しらす干し、ごま、わかめ、かつお節、醤油、みりん、酒、ごま油 <b>コーンマヨネーズ焼き</b> サゲ、マヨネーズ、スキムミルク、チーズ、パセリ、コーン、トマト <b>おかか和え</b> ほうれん草、人参、醤油、かつお節 <b>玉葱の味噌汁</b> 玉葱、人参、チンゲン菜、椎茸、味噌、いりこ <b>カルシウムバー</b> チーズ、スキムミルク、小麦粉、B.P、バター、卵、砂糖、レーズン <b>牛乳</b>	<b>野菜そぼろ丼</b> 米、豚ミンチ、砂糖、醤油、油、玉葱、南瓜、人参、なす、いんげん、卵 <b>塩っぺ和え</b> きゃべつ、人参、塩昆布、醤油 <b>わかめスープ</b> わかめ、玉葱、大根、鶏がらだし、塩、醤油 <b>りんご</b> <b>きな粉団子(乳児組)</b> 白玉粉、豆腐、きな粉、砂糖、塩もち(幼児組) もち米、砂糖、醤油、味噌、きな粉、塩 <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>肉豆腐</b> 豆腐、牛肉、こんにゃく、人参、大根、しめじ、いんげん、油、砂糖、醤油 <b>菜果サラダ</b> 白菜、きゅうり、パインアップル、油、酢、塩、こしょう <b>里芋の味噌汁</b> 里芋、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌 <b>ホットケーキ</b> ミックス粉、卵、牛乳、メープルシロップ <b>牛乳</b>	<b>ポロネーゼ</b> スパゲティ、塩、油、玉葱、人参、にんにく、こしょう、合挽ミンチ、醤油、ケチャップ、チーズ、デミグラスソース <b>ブロッコリーの和え物</b> ブロッコリー、コーン、醤油、砂糖 <b>ポトフ</b> ウインナー、玉葱、かぶ、じゃが芋、グリーンピース、塩、こしょう、コンソメ <b>バナナ</b> <b>スティックパイ</b> パイ生地、砂糖 <b>牛乳</b>	<b>五目寿司</b> 米、酢、砂糖、塩、人参、ごぼう、エビ、椎茸、醤油、キヌサヤ <b>じゃが芋の味噌汁</b> じゃが芋、玉葱、人参、油揚げ、いりこ、味噌 <b>りんご菓子</b>  <b>牛乳</b>
	18日(月) 誕生会	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金) クリスマス会	23日(土)
	<b>ご飯</b> <b>アジカツ</b> アジ、にんにく、塩、小麦粉、パン粉、油、いんげん <b>切干大根の梅和え</b> 切干大根、人参、小松菜、梅干し、砂糖、醤油 <b>白菜スープ</b> 白菜、人参、椎茸、わかめ、コンソメ、塩 <b>りんご</b> <b>フルーツロールケーキ</b> 卵、砂糖、小麦粉、生クリーム、みかん、桃、パイナップル <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>豚大根</b> 豚肉、大根、人参、厚揚げ、しめじ、こんにゃく、油、酒、味噌、砂糖、醤油 <b>きゅうりとわかめの酢の物</b> きゅうり、わかめ、かまぼこ、コーン、酢、砂糖、醤油、塩 <b>とろみ汁</b> ごぼう、玉葱、白菜、葱、片栗粉、いりこ、醤油、塩 <b>ねじりかんとろ</b> 小麦粉、砂糖、塩、卵、ショートニング、油 <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>手作りがんもどき</b> 豆腐、ひじき、人参、椎茸、卵、砂糖、塩、片栗粉、油、かつお節、醤油、みりん、酒、トマト <b>人参しりしり</b> 人参、油、卵、ツナ、醤油、みりん <b>小松菜の味噌汁</b> 小松菜、玉葱、わかめ、おゆづり、いりこ、味噌 <b>ぶかし芋</b> さつま芋 <b>ホットココア</b> 牛乳、ココア <b>牛乳</b>	<b>和風焼きそば</b> 焼きそば麺、豚肉、人参、玉葱、ピーマン、椎茸、さつま揚げ、にんにく、醤油、塩、こしょう、油、かつお節 <b>ひじきのサラダ</b> ひじき、れんこん、人参、マヨネーズ、スキムミルク、醤油 <b>南瓜の味噌汁</b> 南瓜、玉葱、えのき、味噌、いりこ <b>みかん</b> <b>焼きおにぎり</b> 米、ごま、しらす干し、酒、みりん、味噌、砂糖 <b>牛乳</b>	<b>ロールパン</b> <b>くるくるハンバーグ</b> 合挽ミンチ、玉葱、卵、スキムミルク、パン粉、牛乳、コーン、パイ生地、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、バター、砂糖、トマト、いんげん <b>りんごサラダ</b> りんご、大根、きゅうり、油、酢、塩、こしょう <b>ミルクスープ</b> さつま芋、玉葱、人参、しめじ、パセリ、牛乳、塩、コンソメ <b>◆ツリーマフィン</b> ミックス粉、卵、砂糖、牛乳、油、生クリーム、抹茶、飾り <b>牛乳</b>	<b>サバの炊き込みご飯</b> 米、サバ、ごぼう、人参、しめじ、いんげん、薄口醤油 <b>大根のすまし汁</b> 大根、玉葱、えのき、葱、塩、醤油、いりこ <b>バナナ菓子</b>  <b>牛乳</b>
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
	<b>豚肉ハヤシライス</b> 米、豚肉、玉葱、人参、しめじ、グリーンピース、ハヤシルウ、油 <b>ごぼうサラダ</b> ごぼう、きゅうり、人参、ごま、マヨネーズ、スキムミルク <b>ニラ玉スープ</b> ニラ、玉葱、卵、アサリ、塩、鶏がらだし <b>スノーボール</b> 小麦粉、バター、チョコ、アーモンドプードル、砂糖 <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>魚の照り焼き</b> ブリ、醤油、みりん、酒、砂糖、トマト <b>白和え</b> 豆腐、人参、さつま芋、こんにゃく、ごま、味噌、砂糖、醤油、スキムミルク <b>大根の味噌汁</b> 大根、玉葱、葱、油揚げ、味噌、いりこ <b>みかん</b> <b>ボンデケーキ</b> 白玉粉、ミックス粉、チーズ、牛乳、油 <b>牛乳</b>	<b>わかめご飯</b> 米、わかめふりかけ <b>高野豆腐の卵焼き</b> ピーマン、玉葱、人参、高野豆腐、卵、醤油、砂糖、酒、油、ほうれん草、醤油 <b>パンサンスー</b> 春雨、ハム、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、ごま油 <b>なめこのすまし汁</b> なめこ、玉葱、葱、醤油、塩、いりこ <b>芋もち磯辺風</b> じゃが芋、片栗粉、醤油、砂糖、海苔 <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>鶏のから揚げ</b> 鶏肉、にんにく、生姜、醤油、みりん、塩、酒、片栗粉、油、トマト <b>きゃべつの酢の物</b> きゃべつ、人参、酢、醤油、砂糖 <b>クリームシチュー</b> ベーコン、玉葱、人参、じゃが芋、コーン、ブロッコリー、小麦粉、牛乳、マーガリン、コンソメ、塩 <b>マカロニ2倍川</b> マカロニ、きな粉、塩、砂糖、黒砂糖 <b>牛乳</b>	<b>年越しうどん</b> うどん、玉葱、人参、卵、鶏肉、葱、油揚げ、みりん、薄口醤油、塩、いりこ <b>アサリのしぐれ煮</b> アサリ、生姜、砂糖、醤油 <b>和風サラダ</b> きゅうり、人参、ちくわ、コーン、わかめ、ごま、マヨネーズ、醤油 <b>りんご</b> <b>さつま芋おにぎり</b> 米、さつま芋、塩 <b>牛乳</b>	<b>特別保育</b>   <b>菓子</b>

●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。●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。  
★市内の小中学校の生徒が考えた減塩メニューです。 ◆新メニューです。