

# 令和5年12月の予定献立表

安謝こども園

| 曜日   | 昼   | おやつ                     | 血や肉、骨をつくる(あか)           | 力や熱となる(きいろ)             | 体の調子をととのえる(みどり)  |
|------|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--|
| 1 金  | カレーうどん<br>小松菜の白和え、フルーツ、ミルク                          | むぎちゃ<br>おにぎり            | 豚肉、豆腐、牛乳、ツナ             | うどん、小麦粉、米               | たまねぎ、長ネギ、こまつな、にんじん、なし、焼きのり                             |
| 2 土  | すき焼き丼、みそ汁、フルーツ、ミルク                                  | むぎちゃ<br>パン              | 牛肉、豆腐、油揚げ、牛乳、卵、あずきあん    | 米、しらたき、HM粉              | にんじん、はくさい、長ネギ、にら、みかん                                   |
| 4 月  | クリームスパゲティ、ツナサラダ<br>コンソメスープ、フルーツ、ミルク                 | むぎちゃ<br>おにぎり            | ベーコン、豆乳、ツナ、牛乳、油揚げ       | スパゲティ、じゃがいも、米           | たまねぎ、ほうれんそう、マッシュルーム、しいたけ、ブロッコリー、りんご、コーン、柿、ひじき、にんじん、こねぎ |
| 5 火  | 弁当会   | むぎちゃ<br>せんべい            |                         |                         |  |
| 6 水  | ハヤシライス、グリーンサラダ、フルーツ<br>ミルク                          | むぎちゃ<br>きなこラスク          | 牛肉、牛乳、きな粉               | 米、小麦粉、食パン               | たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、きゅうり、ブロッコリー、コーン、かぼちゃ、りんご            |
| 7 木  | あわごはん、豆腐チャンプルー<br>鶏の照焼き<br>みそ汁、フルーツ、ミルク             | むぎちゃ<br>スイートポテト         | 豆腐、卵、鶏もも肉、牛乳            | 米、あわ、片栗粉、焼きふ、さつまいも      | にんじん、もやし、黄ピーマン、にら、かぼちゃ、パイナップル                          |
| 8 金  | パン、ツナじゃがグラタン<br>ごぼうサラダ<br>コンソメスープ、フルーツ、ミルク          | むぎちゃ<br>あつたか雑炊          | ツナ、牛乳、チーズ、豆腐、卵          | パン、じゃがいも、小麦粉、米          | たまねぎ、しめじ、コーン、ごぼう、きゅうり、なし、だいこん、にんじん、さやいんげん、バナナ          |
| 9 土  | 大根キーマカレー、フルーツ、ミルク                                   | むぎちゃ<br>パン              | 合いびき肉、牛乳、卵              | 米、食パン                   | だいこん、たまねぎ、にんじん、トマト、みかん                                 |
| 11 月 | もずく丼、いんげんのごま和え<br>みそ汁、フルーツ、ミルク                      | むぎちゃ<br>おからの<br>パウンドケーキ | 卵、豚ひき肉、牛乳、おから、豆乳        | 米、片栗粉、ごま、小麦粉            | もずく、たまねぎ、こねぎ、さやいんげん、にんじん、キャベツ、しめじ、柿、レーズン               |
| 12 火 | 黒米、千草焼き<br>レバニラ炒め、みそ汁、フルーツ、ミルク                      | むぎちゃ<br>大学芋             | 豆腐、卵、レバー、牛乳             | 米、黒米、片栗粉、焼きふ、さつまいも、ごま   | 乾しいたけ、赤ピーマン、たまねぎ、ブロッコリー、にら、にんじん、もやし、わかめ、みかん            |
| 13 水 | あわごはん、サバのみそ煮<br>人参シソシリー、すまし汁、フルーツ、ミルク               | むぎちゃ<br>あつたか甘菓子         | さば、ベーコン、卵、豆腐、牛乳、金時豆     | 米、あわ、押し麦、白玉粉            | 長ネギ、にんじん、たまねぎ、はくさい、りんご                                 |
| 14 木 | あわごはん、ごぼうの肉巻き<br>ひじきと大豆の炒め煮<br>みそ汁、フルーツ、ミルク         | むぎちゃ<br>ヨーグルトスコーン       | 豚肉、大豆、油揚げ、牛乳<br>ヨーグルト   | 米、あわ、片栗粉、HM粉            | ごぼう、ひじき、にんじん、にら、だいこん、こまつな、なし                           |
| 15 金 | パン、スペイン風オムレツ<br>豆サラダ、かぼちゃスープ、フルーツ、ミルク               | むぎちゃ<br>おにぎり            | 卵、ベーコン、豆乳、牛乳            | パン、じゃがいも                | たまねぎ、赤ピーマン、えだまめ、コーン、にんじん、かぼちゃ、りんご                      |
| 16 土 | 発表会   |                         |                         |                         |  |
| 18 月 | カレーライス、フルーツヨーグルト、ミルク                                | むぎちゃ<br>お好み焼き           | 豚ひき肉、ヨーグルト、牛乳、卵、豚肉、糸かつお | 米、お好み焼き                 | たまねぎ、じゃがいも、にんじん、りんご、バナナ、キャベツ                           |
| 19 火 | あわごはん、鶏のレモンソースかけ<br>かぼちゃの煮物、みそ汁、フルーツ、ミルク            | むぎちゃ<br>フレンチトースト        | 鶏もも肉、牛乳、豆腐、卵            | 米、あわ、食パン                | かぼちゃ、キャベツ、えのき、みかん                                      |
| 20 水 | あわごはん、グルクンフライのタルタルソース<br>ポトフ、フルーツ、ミルク               | むぎちゃ<br>パースデーケーキ        | 白身魚、卵、ウインナー、牛乳          | 米、小麦粉、パン粉、じゃがいも         | ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、柿                                     |
| 21 木 | 冬至ジュース、かぼちゃのてんぷら<br>山海和え、ゆし豆腐汁、フルーツ、ミルク             | むぎちゃ<br>アガラサー           | 三枚肉、卵、ゆし豆腐、牛乳           | 米、たいも、小麦粉、強力粉           | 乾しいたけ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、はくさい、かぶ、こねぎ、みかん                   |
| 22 金 | おにぎり、ポットパイ、唐揚げ、ウインナー<br>ポテトトリー                      | むぎちゃ<br>サンタケーキ          | 牛乳、ハム、鶏もも肉、ウインナー        | 米、パイ生地、じゃがいも            | たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり                                     |
| 23 土 | オムライス、コンソメスープ、フルーツ、ミルク                              | むぎちゃ<br>パン              | 鶏もも肉、卵、牛乳               | 米、食パン                   | たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、さやいんげん、りんご                         |
| 25 月 | グファン(あわごはん)<br>沖縄風煮付け、ウサチ小(グワー)<br>ウシル(汁物)、ナイムン(果物) | ミルク<br>クッキー             | 豚肉、厚揚げ、牛乳               | 米、あわ、こんにやく、小麦粉          | だいこん、こんぶ、にんじん、さやいんげん、こまつな、きゅうり、キャベツ、しめじ、パイナップル         |
| 26 火 | パン、魚のホイル焼き、マカロニサラダ<br>豆乳スープ、フルーツ、ミルク                | むぎちゃ<br>おにぎり            | 白身魚、チーズ、卵、豆乳、ベーコン       | パン、マカロニ、米               | たまねぎ、しめじ、きゅうり、にんじん、コーン、はくさい、パイナップル、こまつな、焼きのり           |
| 27 水 | あわごはん、アーサ入り卵豆腐<br>肉じゃが、みそ汁、フルーツ、ミルク                 | むぎちゃ<br>白玉きな粉団子         | 卵、牛乳、豚肉、豆腐、きな粉          | 米、あわ、片栗粉、じゃがいも、しらたき、白玉粉 | あおさ、たまねぎ、にんじん、だいこん、えのき、りんご、キャベツ                        |
| 28 木 | 沖縄そば、こまつなの白和え、フルーツ、ミルク                              | むぎちゃ<br>ジュースおにぎり        | 三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、牛乳        | 沖縄そば、米                  | こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、みかん、ひじき、にら                           |

作成:管理栄養士 幸正 直子

## 食育豆知識 <かんきつ類>

冬の代表的な果物といえばみかんやりんごですね。昔はみかんを毎日たくさん食べて、手が黄色くなる人がいました。手につく黄色は色素成分の一種で、体の中でビタミンAに変わり、鼻やのどなどの粘膜や皮膚の健康を保つ働きがあります。ビタミンCもたくさん含まれており、免疫力を高めてくれますから、風邪の予防になります。白いすじや袋には血管を強くする働きがあると言われています。旬のものはその時期に必要な栄養がたくさん含まれています。みかんは1日1個を目安に食べて、風邪をひかないように予防して、元気いっぱい遊びましょう！

