

12月予定献立表

安謝こども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	カレーうどん 酢の物 フルーツ ミルク	麦茶 鮭おにぎり	うどん 小麦粉 カレー粉 米 塩 醤油 砂糖 ごま油	鮭 イカ 豚肉 豆腐	小松菜 玉葱 きゅうり 人参 大根 パプリカ 焼きのり りんご	
2	水	あわご飯 肉だんご入りおでん 白菜のりんご和え みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 ヨーグルトマフィン	米 あわ 麩 ホットケーキミックス 砂糖 ジャム バター	豚肉 ちくわ 豆腐 卵 ヨーグルト ミルク	白菜 大根葉 大根 人参 長ネギ 昆布 小松菜 みかん	
3	木	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリ 清し汁 フルーツ ミルク	麦茶 タンナファクル	米 あわ みそ 醤油 酢 小麦粉 黒糖 菜種油	鯖 油揚げ 卵 ベーコン ミルク	人参 玉葱 ネギ 白菜 りんご	
4	金	もずく丼 お浸し みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 さつま芋揚げ団子	米 砂糖 白玉粉 菜種油 かたくり粉 さつま芋	豚ひき肉 ミルク 油揚げ	もずく ピーマン パプリカ 小松菜 人参 ネギ みかん	
5	土	ご飯 冬野菜と鶏のクリームシチュー フルーツ	ミルク 調理パン	パン 小麦粉 米 三温糖 みそ バター	鶏肉 生クリーム ミルク	カリフラワー 人参 玉葱 しいたけ ブロッコリー パナナ	
7	月	タコライス フルーツヨーグルト かき玉汁 ミルク	麦茶 焼き芋	米 ケチャップ ソース 塩 さつま芋 オリーブ油	合挽肉 チーズ 卵 ヨーグルト ミルク	チンゲン レタス トマト 人参 キャベツ 玉葱 しめじ パナナ	
8	火	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ 麦茶	麦茶 みそにぎり	ロールパン じゃが芋 みそ 砂糖 醤油 バター 米	ツナ ハム チーズ 豚肉 鶏ガラ ミルク	小松菜 人参 玉葱 きゅうり ごぼう 焼きのり りんご	
9	水	あわご飯 おからハンバーグ レバニラ炒め みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 ジャムサンド	米 あわ パン いちごジャム じゃが芋 みそ ごま油	おから レバー 豚肉 卵 ミルク	ブロッコリー にら 人参 もやし 南瓜 わかめ パプリカ 柿	
10	木	あわご飯 アーサ入り卵豆腐 切干大根の煮付け 豚肉ともやしのみそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 コーンフレーク	米 あわ コーンフレーク みそ 醤油 菜種油	豚肉 卵 チキアギ 豆腐 ミルク	アーサ 人参 さやいんげん 切干大根 昆布 こんにゃく みかん	
11	金	キーマカレー フルーツ ミルク	麦茶 お好み焼き	米 カレールウ じゃが芋 お好み焼き粉 菜種油	合挽肉 卵 豚肉	人参 玉葱 トマト キャベツ にんにく りんご みかん	
12	土	生活発表会 (おみやげあります)					
14	月	茸スパゲティ レバーサラダ フルーツ ミルク	麦茶 甘菓子	スパゲティ 白玉粉 押し麦 米 マヨネーズ オリーブ油	豚肉 レバー 絹ごし豆腐 金時豆	しいたけ しめじ マッシュルーム 茄子 人参 きゅうり みかん	
15	火	あわご飯 ころころ酢鶏 チーズ春巻き スープ フルーツ ミルク	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 あわ 春巻きの皮 酢 ビスケット かたくり ごま油	鶏肉 チーズ 卵 鶏ガラ	ピーマン たけのこ セロリー 人参 水菜 エリンギ アガー りんご	
16	水	納豆ご飯 千草焼き ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	麦茶 調理パン	米 あわ パン みそ 砂糖 醤油 ごま 菜種油	豆腐 卵 油揚げ 納豆 ミルク 豚肉	チンゲン ブロッコリー もやし ひじき しいたけ にら パナナ	
17	木	誕生会メニュー			米 小麦粉 パン粉 塩 醤油 ケーキ マヨネーズ	カステラかまぼこ 卵 白身魚 豚肉 豚中身	ほうれん草 大根 しいたけ たけのこ 梨 みかん
18	金	弁当会(芋ほり遠足)			さつま芋 砂糖 醤油 菜種油	ミルク	
19	土	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 醤油 塩 砂糖 パン	油揚げ 鶏肉 ミルク	わかめ ネギ パナナ	
21	月	冬至ジュシー 南瓜の天ぷら 山海和え 湯し豆腐 フルーツ ミルク	麦茶 黒糖アガラサー	米 田芋 粉黒糖 強力粉 菜種油	湯し豆腐 豚肉 卵 ミルク	南瓜 白菜 カブ きゅうり 昆布 しいたけ りんご	
22	火	あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 ベイクドポテト	米 あわ じゃが芋 巻き麩 塩 醤油 みそ	豚肉 おから ツナ ミルク	人参 もやし にら 玉葱 ひじき 南瓜 生姜 柿	
23	水	あわご飯 魚のピカタ チンゲンの中華炒め 中華スープ フルーツ ミルク	麦茶 クリームラスク	米 あわ 小麦粉 春雨 食パンアーモンド ごま油	白身魚 卵 チーズ 鶏ガラ 豆腐 ミルク	チンゲン 人参 玉葱 きゅうり 白菜 長ネギ パセリ パイン	
24	木	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 バナナケーキ	米 あわ 小麦粉 ごま 三温糖 醤油 菜種油	カレイ 油揚げ 卵 ミルク	ブロッコリー ごぼう 白菜 人参 パプリカ ネギ りんご	
25	金	クリスマス お楽しみメニュー			食パン じゃが芋 マカロニ ケーキ アラザン バター	鶏肉 卵 ハム チーズ ミルク マヨネーズ	ブロッコリー 人参 玉葱 トマト パセリ みかん
26	土	すき焼き丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 醤油 みそ 菜種油 パン	牛肉 豆腐 ミルク	白菜 長ネギ 人参 しらたき パナナ	
28	月	沖縄風年越しそば 小松菜の白和え フルーツ ミルク	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 砂糖 ドレッシング	豚肉 かまぼこ 豆腐 豚骨 かつおぶし	大根 ネギ 小松菜 人参 えのき草 ひじき にら みかん	

栄養士 岸本弘子 作成

うれしい効能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ

・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜
にも体に必要な栄養素がいっぱいです。

体をあたためたり、風邪の予防や症状を
和らげるなど、うれしい作用がたくさん

あります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

●ハクサイ・・・淡泊でほかの材料との調和がよく、鍋にはなくてはならない野菜

●ホウレンソウ・・・鉄分が豊富

●ダイコン・・・冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える