

令和3年12月予定献立表

2号認定園児 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	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 塩 醤油 みそ ホットケーキミックス ジャム	豚肉 卵 豆腐 ちくわ ヨーグルト ミルク	大根 人参 小松菜 長ネギ 白菜 昆布 ネギ りんご みかん
2	木	ご飯 きゅうりポリポリ ウィンナー 芋煮 フルーツ ミルク	麦茶 ふかし芋	米 じゃが芋 里芋 さつま芋 塩 醤油	ウィンナー 鶏肉 ミルク	しいたけ しめじ 舞茸 人参 大根 ネギ きゅうり 柿
3	金	カレーうどん 酢の物 フルーツ ミルク	麦茶 調理パン	うどん 小麦粉 カレー粉 パン 米 砂糖 醤油 酢	イカ 豚肉 ミルク	小松菜 赤パプリカ 玉葱 長ネギ 大根 きゅうり 人参 りんご
4	土	ご飯 冬野菜と鶏のクリームシチュー フルーツ ミルク	麦茶 せんべい	米 パン 小麦粉 バター	鶏肉 生クリーム ミルク	ブロッコリー カリフラワー 玉葱 人参 みかん
6	月	あわご飯 大根のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 人参カップケーキ	米 あわ 醤油 かたくり粉 ホットケーキミックス 菜種油	豚肉 豆腐 ミルク	大根 玉葱 人参 きゅうり ネギ グリーンピース りんご パナナ
7	火	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンプキンスープ フルーツ ミルク	麦茶 豆腐のスコーン	米 塩 小麦粉 マカロニ ホットケーキミックス バター	白身魚 卵 生クリーム 鶏ガラ 豆腐 ミルク	レタス 長ネギ きゅうり 南瓜 人参 パセリ りんご
8	水	あわご飯 千草焼き レパニラ炒め みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 ボンデケーキ	米 あわ 塩 醤油 三温糖 白玉粉 みそ ごま油	豆腐 レパニラ 油揚げ 卵 粉チーズ ミルク	チンゲン ブロッコリー パプリカ ニラ もやし 人参 (生)シイタケ みかん
9	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 白すトースト	米 あわ 醤油 砂糖 かたくり粉 みそ 食パン マヨネーズ	豚肉 チキアギ 豆腐 卵 白す ミルク	さやいんげん こんにゃく もやし アーサ 切干大根 刻み昆布 柿
10	金	木嵐カレー フルーツ ミルク	麦茶 さつま芋揚げ団子	米 じゃが芋 カレールウ ソース さつま芋 菜種油 白玉粉	鶏肉 ミルク	大根 玉葱 人参 パセリ にんにく みかん
11	土	うどん フルーツ	麦茶 調理パン	うどん 塩 醤油 パン 菜種油	鶏肉 油揚げ ミルク	ネギ わかめ パナナ
13	月	あわご飯 鶏の唐揚げ ウカライリチー みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 焼き芋	米 あわ 巻き糰子 三温糖 さつま芋 みそ かたくり粉	鶏肉 おから ツナ ミルク	南瓜 もやし にら 人参 玉葱 ひじき にんにく みかん
14	火	茸スパゲティ レパニラサラダ フルーツ ミルク	麦茶 調理パン	スパゲティ パン マヨネーズ 塩 醤油	レパニラ 鶏肉 ミルク	茄子 玉葱 人参 きゅうり パセリ コーン 柿
15	水	弁当会	麦茶 お好み焼き	お好み焼き粉 ソース	卵 豚肉 かつおぶし	キャベツ 人参 青のり
16	木	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリー 清し汁 フルーツ ミルク	麦茶 調理パン	米 あわ みそ 砂糖 塩 醤油 パン 菜種油	鯖 卵 油揚げ ミルク ベーコン	人参 玉葱 ネギ 白菜 みかん
17	金	お誕生会メニュー	麦茶 パースデーケーキ	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ ケーキ 菜種油	豚中身肉 豚肉 グルケン カステラかまぼこ 卵 ミルク	ほうれん草 たけのこ こんにゃく (生)シイタケ パイン
18	土	すき焼き丼 フルーツ	麦茶 調理パン	米 砂糖 醤油 パン 菜種油	豚肉 豆腐 ミルク	白菜 長ネギ 人参 しらたき パナナ
20	月	あわご飯 鶏の照り焼き 肉じゃが 清し汁 フルーツ ミルク	麦茶 コーンフレーク	米 あわ じゃが芋 醤油 コーンフレーク	鶏肉 豚肉 豆腐 ミルク	小松菜 人参 玉葱 こんにゃく (生)シイタケ G.P みかん
21	火	あわご飯 白身魚のきのこあんかけ 和え物 みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 おから入りパウンドケーキ	米 あわ かたくり粉 みそ 小麦粉 砂糖 ミロ バター	白身魚 豆腐 卵 おから ミルク	ほうれん草 しめじ 茸 パプリカ えのき茸 レーズン りんご
22	水	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 アガラサー	米 田芋 塩 醤油 上新粉 強力粉 粉黒糖	豚肉 卵 湯し豆腐 山海ぶし ミルク	南瓜 白菜 人参 きゅうり カブ 昆布 しいたけ ネギ パイン
23	木	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ ミルク	麦茶 油みそおにぎり	ロールパン じゃが芋 小麦粉 塩 米 みそ 砂糖 ごま 酢 バター	チーズ ハム 豚肉 鶏ガラ ミルク ツナ	小松菜 ごぼう 人参 きゅうり 焼きのり トマト 玉葱 りんご
24	金	クリスマス お楽しみメニュー	麦茶 クリスマスケーキ	食パン マカロニ ポテト ケーキ 巻き寿司 マヨネーズ	鶏肉 卵 ハム 生クリーム ミルク	ブロッコリー 人参 きゅうり 玉葱 トマト パセリ みかん
25	土	キーマカレー フルーツ	麦茶 調理パン	米 カレールウ ソース パン 菜種油 じゃが芋	豚肉 ミルク	人参 玉葱 トマト にんにく みかん
27	月	タコライス フルーツヨーグルト かき玉汁 ミルク	麦茶 マフィン	米 ケチャップ ソース 醤油 ホットケーキミックス ミロ	豚挽肉 チーズ 卵 ヨーグルト ミルク	玉葱 チンゲン レタス トマト しめじ 茸 カクテル パナナ
28	火	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 砂糖 酢 ドレッシング	豚肉 かまぼこ 豚骨 豆腐	小松菜 人参 ネギ にら ひじき えのき茸 りんご

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

●ハクサイ

淡泊でほかのs材料との調和が良く、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

食事で

免疫力・体力 UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ

ビタミン、ミネラルの多い食材
緑黄色野菜や果物

体力をつける

発酵食品
納豆、味噌、ヨーグルトなど