



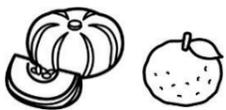
# 12月献立表



認定こども園 青葉保育園

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ	
1	水	ひじきの五目煮 青菜の納豆和え 黄桃	鶏肉 ひじき 人参 水煮大豆 大根 じゃが芋 竹の子 こんにやく 揚げネギ/ほうれん草 小松菜 人参 きゅうり ひきわり納豆 刻み海苔/黄桃缶	★お麩ラスク	麩 バター きな粉 砂糖 油	ビスコ	
2	木	魚のレモン風味揚げ 温野菜 ポトフ	メルルーサ レモン果汁 片栗粉/ブロッコリー トマトマヨ/ウインナー じゃが芋 人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ コンソメ粉	りんご ばかうけ	りんご ばかうけ	えび小丸	
3	金	チキンチーズ大葉巻き 添え野菜 味噌汁	チキンチーズ大葉巻き/キャベツ パプリカ(赤・黄) きゅうり ごまドレ/豆腐 わかめ 玉ねぎ 人参 しいりこ 味噌	★混ぜ込みおにぎり	米 ちりめんじゃこの 彩ごはんの素	マリー	
4	土	<b>お遊戯会</b>					
⑥	月	洋風豚丼 卵とトマトのスープ ゼリー	豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン ケチャップ 中濃ソース コンソメ粉 バター にんにく グリーンリーフ/卵 トマト 蓮根 アスパラ わかめ 鶏ガラスープの素/ゼリー	★フレンチトースト	食パン 卵 牛乳 砂糖 バター	ハッピーターン	
7	火	鶏のつくね焼き ブロッコリーのおかか和え 呉汁	鶏挽肉 豆腐 人参 玉ねぎ 椎茸 青じそ 卵 片栗粉/ブロッコリー カリフラワー かつお節/煮大豆 白菜 里芋 しめじ こんにやく ネギ しいりこ 味噌	フレンズクレープ	クレープ	ハーベスト	
8	水	かぼちゃのシチュー 青菜とじゃこの和え物 パン	鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ コーン シチュールー 牛乳/ほうれん草 小松菜 きゅうり 人参 ちりめん すりごま めんつゆ/パン	★ロッククッキー	薄力粉 BP チョコ チップ 干しぶどう コーンフレーク バター 砂糖	チョコイス	
9	木	鯖のパーベキューソースかけ 春雨サラダ なめこの味噌汁	さばの竜田揚げ 玉葱/春雨 キャベツ 小松菜 人参 きゅうり ハム マヨ/豆腐 なめこ 人参 大根 ネギ しいりこ 味噌	みかん ホームパイ	みかん ホームパイ	クラッカー	
10	金	八宝菜 蕪の胡麻和え	豚肉 白菜 人参 竹の子 キクラゲ ピーマン 干し椎茸 うずらの卵 ニンニク 生姜 鶏がらスープの素 片栗粉 ごま油/蕪 小松菜 人参 すりごま	★リンゴマフィン	りんご 砂糖 HM粉 卵 牛乳 マーガリン 油	ココナッツサブレ	
11	土	ナポリタン 卵スープ	スパ麺 ベーコン 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ/卵 わかめ えのき 中華の素 ネギ 片栗粉	スティックパン	クリームスティックパン チョコスティックパン	しるこサンド	
13	月	親子丼 ひじきのサラダ バナナ	鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 蒲鉾 竹輪 卵 ネギ 片栗粉/ひじき 小松菜 ほうれん草 コーン 人参 ハム マヨ/バナナ	★お好み焼き	お好み焼粉 キャベツ じゃこ 天かす卵 ソース マヨ カツオ節 青のり	野菜家族	
14	火	ささみカツ 温野菜 味噌汁	ささみ肉 卵 小麦粉 パン粉 ケチャップ/ブロッコリー 人参 さつまい/豆腐 白菜 えのき 人参 しいりこ 味噌 ネギ	プリン	プリン	ミニ醤油煎餅	
15	水	切り干し大根の煮物 青菜のフレーク和え ふりかけ	鶏肉 切り干し大根 (太め)大根 人参 じゃが芋 揚げ 椎茸 ねぎ/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり 鮭フレーク/ふりかけ	★ツナトースト	食パン ツナ コーン マヨ 砂糖	キャラメルコーン	
16	木	魚のみそマヨ焼き わかめの酢の物 さつまい	さわら 味噌 マヨ/わかめ きゅうり 大根 キャベツ 人参 カニ棒 すりごま 酢/鶏肉 さつまい さつまい揚げ 玉ねぎ 人参 こんにやく 味噌 生姜 ネギ	ミロ ハッピーターン	ミロ ハッピーターン	Caせんべい	
17	金	レバーの照り煮 白和え すまし汁	レバー にんにく 生姜 片栗粉/豆腐 ほうれん草 小松菜 人参 ひじき すりごま 味噌/えのき かまぼこ わかめ ねぎ しいりこ	★フルーツヨーグルト	ヨーグルト バナナ 白桃 砂糖	ミニドーナツ	
18	土	カレーうどん キャベツの昆布和え	うどん玉 豚肉 玉ねぎ 人参 深ネギ カレールー/キャベツ きゅうり 人参 塩昆布	タルト	タルト	ホームパイ	
20	月	麻婆豆腐丼 春雨の酢の物 キウイ	合挽肉 玉ねぎ 人参 キクラゲ 深ネギ 豆腐 ニンニク 生姜 味噌 ごま油 片栗粉/春雨 キャベツ きゅうり 人参 ハム すり胡麻 酢/キウイ	★ふかし芋	さつまい	ベジタベル	
21	火	お誕生日会 ★お子様ランチ★ メイン:鶏のマーマレード焼き 汁物:青さ汁 果物:みかん	鶏肉 生姜 にんにく マーマレードジャム/じゃが芋 きゅうり 人参キャベツ コーン缶 マヨ/スパ麺 ケチャップ/ウインナー ブロッコリー ミントマト グリーンリーフ/青のり 豆腐 人参 ネギ/みかん ゼリー ふりかけ	クリスマスケーキ	ケーキ	アンパンマン 煎餅	
22	水	冬至 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず風味酢の物 パン	鶏ひき肉 かぼちゃ じゃが芋 厚揚げ 玉ねぎ 人参 煮大豆 インゲン/大根 人参 小松菜 柚子 酢/パン	★塩昆布と卵のおにぎり	米 塩昆布 卵 油 ネギ マヨ	動物ビス	
23	木	エビカツ もやしのナムル わかめスープ	エビカツ/サリナス 人参 きゅうり 小松菜 えのき ハム 鶏ガラ粉 ごま油/わかめ 玉ねぎ 人参 中華の素	ココア えびせん	ココア えびせん	チョコイス	
24	金	おにぎりパーティー 鶏のから揚げ 添え野菜 味噌汁	米 混ぜ込みわかめの素/鶏肉 にんにく 生姜 片栗粉/キャベツ パプリカ(赤・黄) きゅうり ブロッコリー オーロラソース/里芋 白菜 揚げ 人参 ネギ しいりこ 味噌	★トッピングケーキ	バームクーヘン 生クリーム チョコスプレー いちご	ぱりんこ煎餅	
25	土	ラーメン 大根ときゅうりの浅漬け	ラーメン玉 鶏がら 鶏ガラスープの素 にんにくチューブ もやし 卵 コーン缶 ねぎ/大根 きゅうり 浅漬けの素	クリームパン	薄皮クリームパン 薄皮チョコクリームパン	アスパラビス	
27	月	ポークカレー 青菜のおかか和え 黄桃	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールー/ほうれん草 小松菜 人参 キャベツ きゅうり カニ棒 かつお節/黄桃缶	★スイートポテト	さつまい バター 砂糖 小麦粉 牛乳 卵	Feウエハース	
28	火	ハンバーグ 温野菜 トマトスープ	合挽肉 豆腐 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 牛乳/ブロッコリー 人参 じゃが芋/トマト缶 セロリ キャベツ 人参 ベーコン えのき コンソメ粉 パセリ	ヤクルト ドーナツ	ヤクルト ドーナツ	ハーベスト	

※6日(月)と24日(金)はご飯はいりません。★は手作りおやつです。



12月22日は『冬至』



冬至は1年で最も昼が短い日です。昔から冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるいと言われてきました。給食ではかぼちゃのそぼろ煮を提供します。

また、冬至にゆず湯に入るのは、「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治す事)」とかけて、ゆずで「融通良くいきましよう」という意味があるそうです。ゆずに含まれるビタミンCやクエン酸は風邪の予防、疲労回復にも役立ちます。給食では酢の物にゆずを入れて提供します。



野菜をたっぷり!

旬の野菜は、その時期に体が必要としている栄養素を豊富に含んでいます。1日に自分の両手の平1杯を目安に野菜を食べましょう。

朝の果物は◎!

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に摂りましょう。朝ごはんは果物を取り入れるのがおすすめです。

食生活で心がけたいこと

1杯の味噌汁で医者いらず 具だくさんの味噌汁は栄養バランスの取れた食事への近道です。発酵食品である味噌の健康効果も期待できます。

よく噛んで食べる 消化に良いだけでなく、唾液による解毒作用、食べすぎの防止、リラックス効果等、様々な良いことがあります。