



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	金	手作りさつま揚げ 青菜のおひたし わかめスープ	米 十六穀/魚のすり身 れんこん 人参 ごぼう たら 木綿豆腐 とろろ 片栗粉/ ほうれん草 小松菜 人参 うす揚げ 麵つゆ 鰹節/わかめ 人参 玉ねぎ えのき キャベツ 鶏ガラ粉	★たこ焼き	たこ焼き マヨ たこ焼きソース 鰹節 青のり	ぱりんこ煎餅	
2	土	ラーメン きゅうりの浅漬け ふりかけ もずく丼	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 もやし 卵 こねぎ/ きゅうり 大根 人参 浅漬けの素/ふりかけ	パウムクーヘン		アンパンマン ビスケット	
4	月	春雨サラダ パン	米/もずく 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 コーン 干し椎茸 卵 こねぎ 生姜 片栗粉/春雨 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 酢 ごま油/パン	★ミルクサブレ	薄力粉 砂糖 バター 牛乳	ルヴァン	
5	火	ハンバーグ ドレッシングサラダ すまし汁	米 麦/合挽き肉 玉ねぎ 木綿豆腐 卵 パン粉 牛乳 醤油 ケチャッ プ 中濃ソース 砂糖/キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) ハム ごま ドレッシング/人参 玉ねぎ しめじ 白菜 大根	みかん おにぎりせんべい		鉄ウエハース	
6	水	すき焼き風煮 青菜のなめたけ和え	米/牛肉 豚肉 木綿豆腐 玉ねぎ 糸こんにゃく 椎茸 人参 長ネギ 白菜 生姜 こねぎ/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 なめ たけ	★肉まん風	豚挽き肉 玉ねぎ 人参 鶏ガラ粉 生姜 ごま油 HM粉 豆乳	ホームパイ	
7	木	さばの竜田揚げ キャベツのごま和え 豆腐の味噌汁	米/さば 生姜 にんにく 片栗粉/キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 すりごま/人参 玉ねぎ 大根 えのき 木綿豆腐 こねぎ 味噌	プリン		シガービス	
8	金	クリームシチュー ミートペンネ	米 十六穀/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン ブロッコリー クリー ムシチュールー 牛乳/マカロニ 人参 玉ねぎ 茄子 ピーマン にんにく 豚挽き肉 ケチャップ トマト缶 中濃ソース コンソメ パセリ	★卵サンド	ロールパン 卵 マヨ	野菜家族	
9	土	そぼろそうめん ひじきの煮物	米/そうめん 鶏ひき肉 卵 きゅうり 人参 刻みのり こねぎ/ひじき 煮大豆 椎茸 人参 玉ねぎ 半月ちくわ 糸こんにゃく うす揚げ ごま油	ミニパンケーキ		とんがりコーン	
11	月	焼肉丼 切干大根のサラダ 果物ゼリー	米/豚肉 牛肉 玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ たら にんにく 生姜 焼肉のたれ/切干大根 大根 キャベツ きゅうり 人参 小松菜 シーチ キン 酢 ごま油/果物ゼリー	★豆乳くずもち	豆乳 片栗粉 きなこ 砂糖	ハーベスト	
12	火	タンドリーチキン きのこサラダ 里芋の味噌汁	米 麦/鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ にんにく/しめじ えのき まいたけ ベーコン キャベツ 人参 きゅうり 酢/里芋 人参 玉ねぎ 白菜 厚揚げ こねぎ 味噌	ベジたべる		ムーンライト	
13	水	高野豆腐のチャンプルー チキンのマヨサラダ	米/高野豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 サリナス 椎茸 卵 たら 鰹節/キャ ベツ きゅうり 人参 小松菜 コーン チキン水煮 酢 マヨ すりごま	★コーンバターおにぎり	米 コーン バター	星食べよ	
14	木	たらのカラフル焼き ジャーマンポテト 豚汁	米/たら にんにく ピーマン パプリカ(赤・黄) マヨ 味噌/じゃが芋 ベーコン プ ロココリー コンソメ バター/人参 玉ねぎ しめじ ごぼう 大根 豚肉 生姜	バナナ 源氏パイ		卵ボーロ	
15	金	納豆かき揚げ 添え野菜 すまし汁	米 十六穀/ひきわり納豆 玉ねぎ さつま芋 水菜 半月ちくわ 卵 片 栗粉/トマト ブロッコリー マヨ/人参 玉ねぎ 白菜 えのき わかめ	★オレンジゼリー	オレンジゼリーの素 みかんパウチ	ビスコ	
16	土	お遊戯会					
18	月	キーマカレー 青菜のしらす和え 黄桃	米/合挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 煮大豆 トマト缶 にんにく 生姜 カレールー ケチャップ/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 しらす/黄桃	★アメリカンドッグ	魚肉ソーセージ HM 粉 豆乳 油 ケ チャップ	Caウエハース	
19	火	鶏のねぎ味噌焼き ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	米 麦/鶏肉 長ねぎ 生姜 にんにく すりごま 味噌/ブロッコリー キャ ベツ きゅうり 人参 鰹節/人参 玉ねぎ 大根 ごぼう 里芋 しめじ	ヨーグルト		アンパンマン煎餅	
20	水	肉じゃが かきたま汁	米/豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 干し椎茸 生 姜 こねぎ/卵 人参 玉ねぎ えのき 白菜 小松菜 片栗粉	ミロ ★ロッククッキー	薄力粉 BP 砂糖 バター コーンフ レーク レーズン 油	ルヴァン	
21	木	☆お子様ランチ☆ ミートドリア 塩唐揚げ 青さ汁 パナナ	米/合挽き肉 玉ねぎ ピーマン トマト缶 ケチャップ 中濃ソース コンソメ とろけるチーズ パ ン粉 パセリ/鶏肉 にんにく 生姜 鶏ガラ粉 ごま油 片栗粉/ブロッコリー トマト グリーンリー フ ウィンナー パナナ 果物ゼリー ごまドレッシング/人参 きゅうり じゃが芋 コーン マヨ/青 のり 人参 えのき 木綿豆腐 こねぎ	クリスマスケーキ		マンナビスケット	
22	金	チーズオムレツ 大根のツナサラダ かぼちゃの味噌汁	米 十六穀/卵 玉ねぎ ピーマン パプリカ コンソメ とろけるチーズ ケチャップ/大根 きゅうり 人参 キャベツ 小松菜 シーチキン 酢 刻 みのり/かぼちゃ 人参 玉ねぎ しめじ 木綿豆腐 味噌	★のり塩ポテト	フライドポテト 油 塩 青のり	丸ぼうろ	
23	土	きつねうどん 青菜の納豆和え	米/うどん玉 うす揚げ かまぼこ 揚げ玉 こねぎ ほうれん草/小松菜 キャベツ 人参 ひじき ひきわり納豆 刻みのり	クロワッサン		白かりんとう	
25	月	☆おにぎりパーティー☆ マカロニグラタン ツリーバーグ トマトスープ	米/鶏肉 マカロニ 玉ねぎ 人参 ベーコン ほうれん草 ホワイトソース 牛乳 パ ター コンソメ パン粉 とろけるチーズ パセリ/ツリーバーグ ケチャップ ブロッ コリー トマト マヨ/人参 玉ねぎ えのき キャベツ ウィンナー トマト缶 コンソメ	トッピングケーキ	メープルマフィン 生クリーム 黄桃 みかんパウチ トッピングシュガー	野菜家族	
26	火	ささみのカレー揚げ もやしナムル なめこの味噌汁	米 麦/鶏ささみ マヨ カレー粉 にんにく 片栗粉/サリナス キャベツ きゅうり 人参 小松菜 鶏ガラ粉 酢 ごま油/なめこ 人参 玉ねぎ え のき 白菜 うす揚げ 味噌	雪の宿		ハーベスト	
27	水	根野菜のごま味噌煮 わかめときゅうりの酢の物 ふりかけ	米/豚肉 里芋 じゃが芋 人参 大根 ごぼう れんこん 厚揚げ こん にゃく こねぎ すりごま 味噌/わかめ 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 カニ棒/ふりかけ	ココナッツサブレ		とんがりコーン	
28	木	鮭のムニエル 人参しりしり コンソメスープ	米/ 鮭 にんにく バター/人参 サリナス 小松菜 シーチキン すりご ま にんにく ごま油 卵/人参 キャベツ 玉ねぎ えのき コンソメ	ヤクルト まがりせんべい		卵ボーロ	
29	金	冬休み					
30	土	冬休み					

12月22日は冬至

冬至の七種の食材

- ・なんきん(かぼちゃ) ・れんこん
- ・にんじん ・ぎんなん ・きんかん
- ・かんとん ・うんどん(うどん)

どれも「ん」が二つ付いていて、たくさんの「ん=運」を呼び込めるという言葉の響きからこれらの食材が冬至の七種として食べられるようになったと言われています。保育園ではかぼちゃ(なんきん)の味噌汁をみんなで食べます(^_^)

★は手作りおやつです。
火:麦 金:雑穀米
0.1歳児さんは白ごはんを提供します。

冬野菜について

水は0℃になると凍りますが、野菜の水分が凍ってしまうと細胞が壊れ傷みの原因になってしまいます。

そこで野菜は凍結を防ぐために体内で糖分をつくり、凍りにくい体を作っています。この糖分こそが甘さの正体です。

冬野菜にはビタミンEとビタミンCが多く含まれています。ビタミンEには血行促進作用、ビタミンCには鉄分の吸収促進作用が期待されています。水に溶けやすいビタミンCの摂取には煮汁も美味しく飲める鍋がおすすめです。

タンドリーチキン

- ・鶏もも肉 2枚
- ・オリーブオイル(油) 大1

- ★漬けたれ
- ・プレーンヨーグルト 大3
 - ・ケチャップ 大1と1/2
 - ・カレー粉 大1
 - ・醤油 大1/2
 - ・みりん 小1
 - ・塩 少々
 - ・にんにくチューブ
 - ・しょうがチューブ

- 作り方
- 1.鶏肉は数か所フォークで刺し味を染み込みやすくする。
 - 2.★の調味料を混ぜ合わせ、鶏肉を入れて揉みこんでおく。
 - 3.フライパンに油を入れ熱し、2を皮目から焼き、裏返したら蓋をして弱火で5分ほど焼く。