



12月の予定表



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	月	焼肉丼	米 麦／豚肉 牛肉 玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ ニラ にんにく 生姜 焼肉のたれ／キャベツ きゅうり 人参 コーン チーズ マヨネーズ／黄桃	★ちんすこう	薄力粉 きな粉 黒砂糖	星たべよ
		チーズサラダ				
		黄桃				
2	火	シューマイ風	米／豚肉 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 ごま油 片栗粉 ワンタンの皮 酢 ／キャベツ きゅうり 人参 しらす／わかめ 豆腐 人参 大根	たべっこどうぶつ		ベジタブル
		キャベツのしらす和え				
		すまし汁				
3	水	野菜炒め	米／豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ にんにく 生姜 酢／卵 玉ね ぎ 人参 小ねぎ コーンクリーム 中華の素 片栗粉／オレンジ	★さつまいも 蒸しパン	HM粉 卵 バター さつま芋 牛乳	卵ボーロ
		中華コーンクリームスープ				
		オレンジ				
4	木	白身魚のおろしポン酢かけ	米／白カレイ 米粉 大根 小ねぎ ポン酢／ひじき きゅうり 人参 切 干大根 小松菜 コーン ちくわ マヨネーズ／なめこ 人参 じゃが芋 う す揚げ 小ねぎ 味噌	ツイストドーナツ		アンパンマン 煎餅
		ひじきのマヨサラダ				
		なめこの味噌汁				
5	金	肉じゃが	米 十六穀／豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 糸こんにやく 椎茸 生姜／ 人参 ほうれん草 白菜 豆腐 味噌 すりごま	★ピザトースト	食パン 玉ねぎ ベーコン コーン ケ チャップ ウスター ソース チーズ	Caウエハース
		白和え				
6	土	味噌煮込みうどん	米／うどん麺 豚肉 うす揚げ 玉ねぎ 人参 白菜 小ねぎ だし昆布 味噌／ほうれん草 人参 キャベツ 納豆 ひじき	ココナッツサブレ		えびせん
		青菜の納豆和え				
8	月	チキンカレー	米 麦／鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ／ごぼう 人参 きゅう り ベーコン 酢 すりごま マヨネーズ／人参 玉ねぎ キャベツ コンソ メ	★たこ焼き	たこ焼き マヨネーズ たこ焼きソース 鰹 節 青のり	ぱりんこ煎餅
		ごぼうサラダ				
		コンソメスープ				
9	火	焼きそば	米／油めん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ サリナス 人参 ちくわ ニラ 焼き そばソース 青のり／卵 玉ねぎ えのき／混ぜ込みわかめ	オレンジ おにぎり煎餅		ビスコ
		かきたま汁				
		混ぜ込みわかめ(若菜)				
10	水	コロッケ	米／合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ウスターソース 小麦粉 卵 パン 粉 ケチャップ／ブロッコリー 人参 キャベツ コーン カニ棒 マヨネー ズ／マカロニ 人参 玉ねぎ えのき ベーコン コンソメ	★フルーツ ヨーグルト	みかん 黄桃 バイ ン パナナ ヨーグル ト	ベジたべる
		ブロッコリーのマヨサラダ				
		ABCスープ				
11	木	鮭のコーンマヨ焼き	米／鮭 コーン／キャベツ パプリカ きゅうり ベーコン ゴマポン酢／わ かめ かぼちゃ キャベツ えのき 小ねぎ 味噌	黒糖パン		アンパンマン ビスケット
		キャベツのごまポン酢和え				
		かぼちゃの味噌汁				
12	金	カラフルオムレツ	米 十六穀／卵 玉ねぎ ピーマン パプリカ コンソメ チーズ ケチャッ プ／じゃが芋 人参 きゅうり コーン ハム マヨネーズ／わかめ 人参 キャベツ えのき 鶏ガラ粉	★シュガーラスク	コッペパン バター グラニュー糖	とんがりコーン
		ポテトサラダ				
		わかめスープ				
13	土	醤油ラーメン	米／ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく ごま油 豚肉 ほうれん草 卵 小ねぎ／大根 きゅうり 人参 小松菜 しらす 鰹節	バナナ まがり煎餅		シガービス
		大根のしらす和え				
15	月	中華丼	米 麦／豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこ ちくわ かまぼこ きくらげ キャ ベツ 小ねぎ 中華の素 オイスターソース ごま油 片栗粉／ほうれん 草 人参／卵 玉ねぎ えのき 小ねぎ 鶏ガラ粉 片栗粉	★カレーまん風 蒸しパン	豚肉 玉ねぎ 人参 カレー粉 ケチャップ ウスターソース HM 粉 豆乳	星たべよ
		ほうれん草のおひたし				
		卵スープ				
16	火	☆お子様ランチ☆	米／合挽肉 玉ねぎ 卵 豆腐 パン粉 牛乳 ケチャップ ウスターソース／スバ 麺 人参 きゅうり ハム マヨネーズ／グリーンリーフ トマト ブロッコリー ウインナー／ 青のり 豆腐 人参 小ねぎ だし昆布／バナナ 果物ゼリー	★トッピングケーキ	マドレーヌ(いちご) 生クリーム トッピン グシュガー	ベジタブル
		ハンバーグ				
		青さ汁 バナナ				
17	水	ひじきの五目煮	米／ひじき 人参 大根 たけのこ 椎茸 じゃが芋 厚揚げ 鶏肉／ほう れん草 小松菜 キャベツ 鮭フレーク	★のりとたまごの おにぎり	韓国のり 砂糖入り いり卵 青のり 天か す めんつゆ	卵ボーロ
		青菜のフレーク和え				
18	木	さばの塩焼き	米／さば／ブロッコリー キャベツ 人参 鰹節／人参 玉ねぎ 大根 た けのこ 里芋 小ねぎ 生姜 豚肉 ごま油 味噌	ココア ミルクパン		アンパンマン 煎餅
		ブロッコリーのおかか和え				
		豚汁				
19	金	コーンクリームシチュー	米 十六穀／鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン コーンクリームシ チュールウ 牛乳／春雨 人参 きゅうり キャベツ ハム 鶏ガラ粉 酢 ごま油／のりたま	★ふかし芋	さつま芋	caウエハース
		春雨サラダ				
		ふりかけ				
20	土	きつねうどん	米／うどん玉 だし昆布 いりこ うす揚げ かまぼこ 揚げ玉 小ねぎ ほ うれん草／人参 ごぼう れんこん 切干大根 椎茸 豚肉	アスパラガスビス		えびせん
		きんぴらごぼう				
22	月	プルコギ丼	米 麦／牛肉 豚肉 たけのこ 玉ねぎ 人参 サリナス 青梗菜 にんに く 生姜 ごま油 プルコギタレ／春雨 人参 えのき 青梗菜 ハム 鶏 ガラ粉／バイン	★かぼちゃの ロールパイ	パイシート かぼちゃ	ぱりんこ煎餅
		春雨スープ				
		バイン				
23	火	ポークチャップ	米／豚肉 玉ねぎ ピーマン にんにく ケチャップ とんかつソース コン ソメ／キャベツ 人参 コーン ハム 酢 マヨネーズ／卵 レタス 人参 えのき 鶏ガラ粉	プリン 星食べよ		ビスコ
		コールスローサラダ				
		レタスと卵のスープ				
24	水	高野豆腐のチャンプルー	米／高野豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 サリナス しいたけ 小松菜 卵 ち くわ ニラ／ベーコン 大根 人参 えのき コーン 中華の素	★きなこ揚げパン	コッペパン きなこ	ベジたべる
		中華スープ				
25	木	🎄おにぎりパーティー🎄	米／鶏肉 生姜 にんにく 片栗粉／ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 なめ茸／大根 玉ねぎ しめじ 小ねぎ 味噌／混ぜ込みわかめ ゆかり	ショートケーキ		アンパンマン ビスケット
		から揚げ				
		青菜のなめ茸和え 味噌汁				
26	金	たらのカラフル焼き	米 十六穀／たら にんにく ピーマン パプリカ 味噌 マヨネーズ／人参 サリナス 小松菜 シーチキン ごま ニンニク ごま油 卵／ほうれん草 豆腐 人参	★鮭と枝豆の おにぎり	米 鮭フレーク 枝 豆 ひろし	とんがりコーン
		人参しりしり				
		すまし汁				
27	土	ナポリタン	米／スパ麺 玉ねぎ ピーマン しめじ ベーコン トマト缶 ケチャップ コ ンソメ 粉チーズ／ブロッコリー 玉ねぎ 人参 えのき コンソメ カレー 粉／ふりかけ	ヤクルト ベジタブル		シガービス
		カレースープ				
		ふりかけ				
29	月					
30	火					
31	水					



1年で1番夜が長い日のことを冬至と言い、これから来る寒い冬を乗り越えるために、栄養をたっぷり含んだかぼちゃを食べたり、風邪予防のために柚子湯に入る習慣ができたと言われています。



月：麦ごはん、金：雑穀ごはん
未満児クラスは白ごはんを提供します。
★は手作りおやつです。

今月の食育活動

未満児：22日(月)「かぼちゃのロールパイ」
かぼちゃ餡を一緒に作ってもらいます。
以上児：16日(火)「トッピングケーキ」
マドレーヌに生クリーム・トッピングシュガー
を盛りつけます。