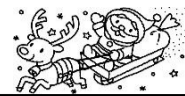




12月の献立表



認定こども園 豊栄保育園

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ	
1	木	鱈のねぎみそ焼き かわりきんぴら かきたま汁	米/さわら ねぎ 味噌/豚肉 切り干し大根 人参 いんげん 糸こんにやく ごま油 すりごま/卵 ほうれん草 人参 にはら 片栗粉	みかん アスパラガスビスケット		アンパンマン 煎餅	
2	金	手作りさつま揚げ 添え野菜 みそ汁	米 雑穀/魚のすり身 はんぺん ひじき レンコン ネギ 片栗粉/ブロッコリー さ つまいも 人参 マヨ/あげ 椎茸 白菜 わかめ 味噌	☆フレンチトースト	食パン 卵 牛乳 砂糖 バター	ビスコ	
3	土	お遊戯会					
5	月	親子丼 わかめの酢の物 黄桃	米/鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 かまぼこ ちくわ キャベツ ネギ 片栗粉/ わかめ きゅうり 大根 人参 カニ棒 すりごま 酢/黄桃	☆お麩ラスク	麩 バター 油 砂糖 き な粉	野菜家族	
6	火	レバーのから揚げ スパサラ なめこのみそ汁	米 麦/鶏レバー にんにく 生姜 片栗粉/スパ麺 キャベツ 小松菜 きゅうり 人 参 ベーコン マヨ/豆腐 なめこ 白菜 ねぎ いらこ	バナナ バームクーヘン		マリー	
7	水	肉じゃが 大根とじゃこのサラダ ゼリー	米/豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにやく いんげん/大根 きゅうり 人参 キャベツ ちりめん 刻みのり ごまだれ/ゼリー	☆ひろしと鮭の おにぎり	米 ひろし 鮭フレーク	しるこサンド	
8	木	魚のコーンフレーク焼き 中華サラダ さつま汁	米/メルルーサ にんにく 生姜 コーンフレーク 粉チーズ/サリナス ほうれん草 きゅ うり 人参 ハム 酢 鶏ガラ粉 ごま油 すりごま/鶏肉 さつま芋 玉ねぎ さつま揚げ ささがきごぼう 椎茸 ねぎ 味噌 生姜	オレンジ ミルクかりんとう		星食べよ	
9	金	カラフルチーズオムレツ 添え野菜 トマトスープ	米 雑穀/卵 鶏ひき肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤) チーズ コンソメ ケ チャップ/ブロッコリー じゃが芋 人参 マヨ/トマト缶 ベーコン しめじ 白菜 コン ソメ粉 パセリ	☆ふくれがし	小麦粉 重曹 黒糖 コ コア 卵 牛乳 酢	ココナッツサブレ	
10	土	ちゃんぽん 大根の浅漬け	米/中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ちくわ かまぼこ サリナス ネギ コ ン缶 にんにく/大根 きゅうり 浅漬けの素	ミロ クロワッサン		鉄ウエハース	
12	月	カレーライス ひじきのサラダ パン	米/豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン缶 カレールウ/キャベツ きゅうり 大根 人参 ハム ひじき マヨ/パン	☆スイートポテト	さつま芋 牛乳 砂糖 バター 卵	ミニサラダ醤油	
13	火	チキンカツ 添え野菜 呉汁	米 麦/鶏肉 卵 小麦粉 卵粉 ケチャップ/キャベツ きゅうり パプリカ(赤・ 黄) ゴマだれ/煮大豆 豆腐 かぼちゃ しめじ 白菜 ネギ	まがりせんべい		卵ポーロ	
14	水	切り干し大根の煮物 青菜の納豆和え バナナ	米/鶏肉 切り干し大根 干し椎茸 じゃが芋 大根 ささがきごぼう ひじき 人参/ ほうれん草 小松菜 きゅうり 人参 ひきわり納豆 鰹節/バナナ	☆チキンナゲット	チキンナゲット ケチャッ プ 油	シガービス	
15	木	魚のコーンマヨ焼き すろっぽ みそ汁	米/鮭 ニンニク コーン缶 玉ねぎ マヨ パセリ/大根 人参 油揚げ/豆腐 ほう れん草 えのき いらこ 味噌	プリン 瀬戸の塩		ぱりんこ煎餅	
16	金	豆腐のまりあげ 添え野菜 けんちん汁	米 雑穀/鶏ひき肉 木綿豆腐 大葉 玉ねぎ 人参 生姜 梅昆布茶 長芋 パ ン粉 片栗粉 卵/ブロッコリー トマト マヨ/厚揚げ 里芋 ささがきごぼう 人参 椎 茸 ネギ	☆メロンパントースト	食パン 小麦粉 バター 砂糖 グラニュー糖	アンパンマン ビスケット	
17	土	ミートスパゲティー 卵スープ	米/スパ麺 オリーブオイル バター 合いびき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ケ チャップ トマト缶 粉チーズ/卵 ニラ 人参 シイタケ 片栗粉	ミロ クリームパン		おにぎりせんべい	
19	月	中華丼 春雨の酢の物 ゼリー	米/豚肉 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 たけのこ 白菜 片栗粉 ネギ 中華の素 オイスターソース ごま油/春雨 ほうれん草 きゅうり 人参 ハム すりごま 酢 中華の素 ごま油/ゼリー	☆フルーツポンチ	ミカン缶 もも缶 バナナ カクテルゼリー りんご ジュース	カルシウム ウエハース	
20	火	お誕生会 ☆お子様ランチ☆ 鶏のマーマレード焼き あおさ汁 みかん	米 ふりかけ/鶏肉 マーマレードジャム ニンニク/サニーレタス ブロッコリー トマト ウイ ナー ミニオンポテト ケチャップ/マカロニ キャベツ きゅうり 人参 ツナ マヨ/青のり 豆腐 しいたけ ネギ いらこ 昆布/みかん ゼリー	クリスマスケーキ		ホームパイ	
21	水	エビフライ ツナサラダ 里芋のみそ汁	米 麦/エビフライ ケチャップ/キャベツ きゅうり 人参 大根 ツナ缶 コーン缶 酢/里 芋 薄揚げ 野沢菜 いらこ 味噌	☆ミルクサブレ	薄力粉 上白糖 油 牛 乳	野菜家族	
22	木	冬至 魚のケチャップ和え ナムル	米/まだら 小麦粉 生姜 ケチャップ ごま油/サリナス きゅうり 人参 ハム ゴマ 酢 中華あじ/かぼちゃ しめじ 豆腐 白菜 ネギ いらこ 味噌	ヨーグルト バナナ		丸ぼうろ	
23	金	クリスマス会 ☆おにぎりパーティー☆ マカロニグラタン ツリーバーグ ミネストローネ	米 混ぜ込みわかめ 鮭フレーク ごま昆布/マカロニ 玉ねぎ 人参 鶏肉 バター 小麦粉 牛乳 コンソメ粉 パン粉 チーズ パセリ/ツリーバーグ ケチャップ グリーンリーフ ブロッコリー ミントマト マヨ/トマト缶 玉ね ぎ カットウインナー じゃが芋 キャベツ ニンニク コンソメ パセリ	☆トッピングケーキ	生クリーム ミカンパウチ 黄桃パウチ カップケー キ トッピングシュガー など	ムーンライト	
24	土	親子うどん キャベツの塩昆布和え	米/うどん玉 鶏肉 卵 玉ねぎ 干し椎茸 人参 白菜 ネギ 片栗粉/キャベツ きゅうり にんじん 塩昆布	ヤクルト ミルクパン		ミニミルクパン	
26	月	ハヤシライス 青菜の胡麻和え バナナ	米/牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しめじ ハヤシルウ/ほうれん草 こまつ な きゅうり 人参 すりごま/バナナ	☆ふかし芋	さつま芋	ルヴァン	
27	火	ピザバーグ スパサラ すまし汁	米 麦合挽肉 豆腐 ピーマン 玉ねぎ 人参 ケチャップ 中濃ソース チーズ/ス パ麺 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 ツナ缶 マヨ/お麩 えのき わかめ ねぎ	ココナッツサブレ		ミニサラダ	
28	水	筑前煮 ブロッコリーのおかか和え	米/鶏肉 厚揚げ 大根 里芋 人参 椎茸 たけのこ こんにやく 蓮根 インゲン/ ブロッコリー 人参 きゅうり 鰹節	アンパンマンジュース 源氏パイ	アンパンマンジュース 源氏パイ	ミニドーナツ	

魚のコーンフレーク焼き

材料	作り方
・白身魚 240g	1. 調味料をよく混ぜ合 わせ魚を入れ下味をつ ける。
・酒 小匙1	2. コーンフレークはなる べく小さく砕く。
・塩コショウ 少々	3. 1の魚にコーンフレ ークをまぶしフライパンで 焼く。
・みりん 小匙1	
・薄口醤油 小匙1	
・マヨ 大匙1	
・コーンフレーク 50g	



今月の食材

ブロッコリー・カリフラワー

どちらもキャベツの仲間ですが花蕾を食べる野菜です。緑黄色野菜のブロッコリーはβ-カロテン、ビタミンC、食物繊維を多く含みます。カリフラワーは淡色野菜でブロッコリーに比べゆでた時のビタミンCの損失が少ないのが特徴です。



12月22日は冬至

冬至の日に「ん」の付く食べ物を食べると運がよくなると言われています。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(^^)

お知らせ

- ・☆は手作りおやつです。
- ・火曜日は麦ごはん 金曜日は雑穀ごはんです。
- ※未満児さんは白ごはんを提供します。

