



12月 給食献立表

みのり保育園

担当栄養士 西本由美子

日 曜	3歳未満児		副 食		午後のおやつ	
	午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
2 月	牛乳 玄米フレーク	ご飯	豚肉のつけ焼き おかか和え 大根とさつまいものみそ汁 白身の煮つけ	豚肉、玉ねぎ、りんご、しょうが、酒、しょうゆ、ねぎ、人参、油、しょうゆ、みりん 小松菜、白菜、人参、竹輪、かつお節、砂糖、しょうゆ 大根、さつまいも、玉ねぎ、えのきたけ、みそ、煮干し(だし用) カレイ、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒	牛乳 ★黒ごまトースト	食パン、バター、黒ごま、砂糖
3 火	牛乳 ビスケット	ご飯	大豆サラダ じゃが芋となめこのすまし汁	ゆで大豆、ハム、人参、ほうれん草、マヨネーズ じゃが芋、なめこ、人参、ねぎ、わかめ(乾)、昆布(だし用)、かつお節(だし用)、しょうゆ、塩	牛乳 バナナ	バナナ
4 水	牛乳 乾パン	ご飯	五目焼きそば 青菜の納豆和え えのきたけわかめのみそ汁	焼きそばめん、玉ねぎ、キャベツ、豚肉、もやし、人参、油、お好み焼きソース、青のり粉、かつお節 小松菜、人参、納豆、しょうゆ、かつお節 豆腐、えのきたけ、わかめ(乾)、人参、ねぎ、昆布(だし用)、かつお節(だし用)、しょうゆ	牛乳 ★ヨーグルト りんごケーキ	ヨーグルト、りんご、小麦粉、卵、脱脂粉乳、砂糖、油、ベーキングパウダー
5 木	牛乳 ビスコ	ご飯	鯖の味噌煮 千草和え ごろごろ野菜の豆乳コンソープ	鯖、水、生姜、砂糖、みそ、みりん、酒 小松菜、えのきたけ、人参、ハム、しょうゆ、ごま油 じゃが芋、玉ねぎ、ベーコン、人参、クリームコーン缶、豆乳、コーン缶、塩、こしょう、パセリ	牛乳 クッキー	
6 金	牛乳 玄米フレーク	ご飯	かめ煮 キャベツのツナサラダ ジョアマスカット	鶏肉、しょうが、じゃが芋、人参、こんにゃく、しめじ、さつま揚げ、さやいんげん、厚揚げ、油、昆布(だし用)、酒、砂糖、しょうゆ、みりん キャベツ、人参、ツナ油漬缶、小松菜、油、酢、塩、こしょう、砂糖 脱脂粉乳(国内製造)、マスカット果汁、還元麦芽糖水あめ/乳酸Ca、安定剤(ベクチン)、香料、ピロリン酸鉄、甘味料(スクラロース)、葉酸、ビタミンD	牛乳 あられ かみかみ昆布	★かみかみデー
7 土	牛乳 ウエハース				お茶 せんべい	
9 月	牛乳 ポーロ	ご飯	筑前煮 青菜のごま和え かきたま汁	鶏肉、ごぼう、さといも、人参、れんこん、こんにゃく、干しいたけ、さやいんげん、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒 小松菜、キャベツ、人参、ごま、砂糖、しょうゆ 豆腐、卵、かまぼこ、大根、昆布(だし用)、かつお節(だし用)、酒、塩、しょうゆ、片栗粉	牛乳 ★ジャムサンド	食パン、いちごジャム
10 火	牛乳 クラッカー	ご飯	いわしのカレー揚げ ブロッコリーのマヨネーズ和え 豆腐とかぼちゃのみそ汁	いわし、しょうゆ、酒、カレー粉、片栗粉、油 ブロッコリー、人参、塩、コーン缶、マヨネーズ かぼちゃ、玉ねぎ、豆腐、ねぎ、煮干し(だし用)、みそ	牛乳 せんべい	
11 水	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	ポークピカタ 刻み昆布、人参、油揚げ、さつま揚げ、さやいんげん、油、砂糖、しょうゆ、みりん 豆腐と青菜のみそ汁	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、油、ケチャップ、ウスターソース 刻み昆布、人参、油揚げ、さつま揚げ、さやいんげん、油、砂糖、しょうゆ、みりん 豆腐、小松菜、えのきたけ、ねぎ、煮干し(だし用)、みそ	牛乳 黒糖	
12 木	ヤクルト チーズおかき	ご飯	豆腐とあさりのコロッケ 切干大根のサラダ 白菜のみそ汁	豆腐、あさり水煮缶、ツナ水煮缶、玉ねぎ、油、パン粉、グリーンピース、塩、ケチャップ 切干大根、人参、わかめ(乾)、かに風味かまぼこ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油、ごま 白菜、人参、油揚げ、煮干し(だし用)、みそ	牛乳 揚げせんべい	
13 金	牛乳 ポップコーン	ご飯	おでん かみかみサラダ りんご	大根、さといも、さつま揚げ、こんにゃく、にんじん、がんもどき、鶏肉、昆布(だし用)、煮干し(だし用)、酒、みりん、砂糖、しょうゆ キャベツ、さきいか、人参、コーン缶、砂糖、しょうゆ、ごま油 りんご	牛乳 バームクーヘン かみかみ昆布	★かみかみデー
14 土	牛乳 ウエハース				お茶 おかき	
16 月	牛乳 マンナビス グット	ご飯	豚肉のすき焼き風煮物 ほうれん草とツナの和え物 ヨーグルト	豚肉、焼き豆腐、しらたき、白ねぎ、玉ねぎ、白菜、えのきたけ、人参、かつお節(だし用)、しょうゆ、みりん、砂糖、油 ほうれん草、キャベツ、人参、ツナ油漬缶、コーン缶、しょうゆ ヨーグルト	お茶 ★ごまみそ 焼きおにぎり	米、ごま油、みそ、砂糖、みりん、ごま
17 火	牛乳 塩せんべい	ご飯	厚揚げカレーマーボー ごぼうのサラダ 中華スープ	厚揚げ、油、玉ねぎ、にんにく、しょうが、豚肉、カレー粉、洋風だし、しょうゆ、はちみつ、ケチャップ、米粉、さやいんげん ごぼう、小松菜、人参、さきいか、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ はるさめ、もやし、人参、わかめ(乾)、中華だし、ごま	牛乳 ★きな粉サンド	食パン、バター、きな粉、砂糖
※ 18 水	牛乳 ポーロ	ご飯	豆腐ちくわの磯辺揚げ ほん酢和え 豚汁	豆腐ちくわ、小麦粉、卵、青のり粉、油 キャベツ、小松菜、人参、ほん酢しょうゆ 豚肉、ごぼう、人参、大根、干しいたけ、厚揚げ、こんにゃく、さつまいも、白ねぎ、煮干し(だし用)、みそ	牛乳 サブリ	
19 木	牛乳 玄米フレーク	ご飯	煮魚 かぼちゃのいとし煮 豆腐とえのきたけのみそ汁	カレイ、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒 かぼちゃ、小豆、砂糖、しょうゆ、塩、煮干し(だし用) 豆腐、人参、えのきたけ、わかめ(乾)、ねぎ、昆布(だし用)、かつお節(だし用)、塩	牛乳 ビスコ	
20 金	牛乳 こませんべい	ご飯	白身魚の照り焼き マゼドアンサラダ きのこのすまし汁	赤魚、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ じゃが芋、人参、ブロッコリー、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう 豆腐、しめじ、えのきたけ、なめこ、昆布(だし用)、かつお節(だし用)、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット かみかみ昆布	★かみかみデー
21 土	牛乳 せんべい	ご飯			お茶 せんべい	
23 月	牛乳 ポップコーン	ご飯	みそラーメン 青菜とひじきの和え物 みかん	焼きそばめん、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、豚肉、にんにく、油、かまぼこ、わかめ(乾)、白ねぎ、みそ、中華だし、ごま 小松菜、人参、コーン缶、ひじき(乾)、切干大根、ごま、しょうゆ、ごま油 みかん	牛乳 ★揚げパン	パン、油、きな粉、砂糖
24 火	牛乳 ビスケット	ご飯	炊き込みご飯 若鶏の香味揚げ ブロッコリーの華風和え コンソープ みかん	米、塩、しょうゆ、鶏もも肉、水、人参、干しいたけ、しめじ、油揚げ、ちくわ、砂糖、しょうゆ 鶏肉、しょうゆ、にんにく、酒、片栗粉、油 ブロッコリー、塩、キャベツ、人参、コーン缶、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 キャベツ、人参、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、塩、こしょう みかん	野菜ジュース ロールカステラ	トッピング 植物クリーム、黄桃
25 水	プリン	ご飯	ポークビーンズ キャベツと卵のサラダ バナナ	豚肉、酒、じゃが芋、人参、玉ねぎ、にんにく、油、ゆで大豆、トマト缶、ケチャップ、砂糖、洋風だし、塩、パセリ キャベツ、ハム、卵、マヨネーズ、しょうゆ バナナ	牛乳 ★さつまいも スティック	さつまいも、油、塩
26 木	牛乳 乾パン	ご飯	肉じゃが 小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき、さやいんげん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、塩 小松菜、人参、ちくわ、ごま、砂糖、しょうゆ 豆腐、玉ねぎ、えのきたけ、人参、わかめ(乾)、煮干し(だし用)、みそ	牛乳 甘辛せんべい かみかみ昆布	★かみかみデー
27 金	牛乳 玄米フレーク	ご飯	年越しうどん 海老と春菊のかき揚げ みかん	ゆでうどん、かまぼこ、油揚げ、しいたけ、白菜、ねぎ、昆布(だし用)、かつお節(だし用)、砂糖、しょうゆ、塩、酒 えび、しゅんぎく、さつまいも、玉ねぎ、人参、小麦粉、卵、油 みかん	牛乳 フリッツ	
28 土	牛乳 クラッカー				お茶 ビスコ	

◎18(水)は、きく、すみれ、さくら組げんきちゃんタイムがあります。◎19(木)は、ひまわり組げんきちゃんタイムがあります。◎24(水)は、お誕生会、クリスマスメニューです。炊き込みご飯が出ますので、白ご飯はいりません(きく、すみれ、さくら)

★は手作りおやつ ※地産地消メニュー

今年も残りわずかとなりました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは、食への関心が高まる良い機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。

◎12月の給食の目標  
 ◎すきらいせず、なんでも残さず食べましょう。  
 おうちにかたへ  
 ・「これさえ食べていれば元気！」という食べ物はありません。いろいろなかきものよいところをもらい、栄養素のバランスをとることが、健康の第一歩です。



お知らせ  
 ・12/24(火)  
 さくらきっちゃん  
 ケーキ作り



1人分  
 ・食パン-2/1枚  
 ・バター-4g  
 ・人参-7g  
 ・黒ごま(すりごま)-5g  
 ・砂糖-1.5g

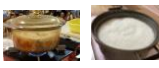
作り方  
 ①ボールにバター、すり黒ごま、砂糖を入れて軽く混ぜておく。  
 ②食パンを半分に取り、①をパンに塗り、トースターでこんがり焼き目がつく程度に焼く。



きく組で、スイートポテト作りをしました。



さくらきっちゃん、おにぎりとお汁作りをしました。



収穫祭で、おにぎり作りをしました。



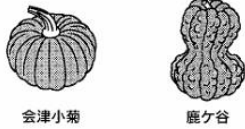
たのしくたべようニュース

いろいろな種類がある 栄養豊富なかぼちゃ

日本で栽培されているかぼちゃは、西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類にわけられ、その中でもいろいろな種類があります。かぼちゃは夏から秋にかけて収穫され、果皮がかたく日持ちすることから、昔は野菜の少ない季節の貴重な食べ物として重宝されていました。

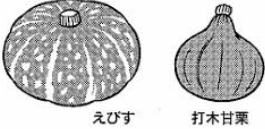
大きく分けると 3種類！

日本かぼちゃ



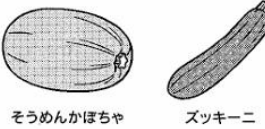
16世紀頃、日本に最初に伝わった品種で、水分が多くて甘みが少なく、少し粘り気があります。日本かぼちゃは、しょうゆとの相性がよく、日本料理に適しています。宮め煮や天ぷらなどに合います。

西洋かぼちゃ



西洋かぼちゃは、明治時代頃に日本で栽培されるようになりました。甘みが強く、ほくほくしていることから、くりかぼちゃともいわれています。現在、売られているものの多くは西洋かぼちゃです。

ペポかぼちゃ



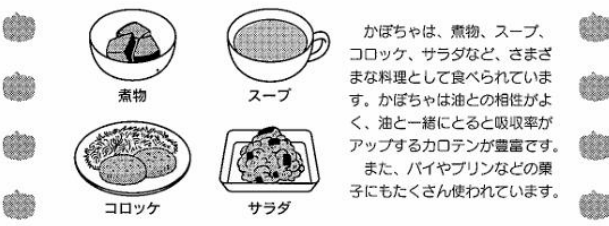
そうめんかぼちゃは、果肉がそうめんのようにほくれる特徴があります。また、ズッキーニやハロウィーンのお化けかぼちゃなども同じ種類です。



ビタミン類が豊富なかぼちゃ

かぼちゃには、ビタミンCやビタミンEをはじめ、体内で皮膚や粘膜を正常に保つ働きのあるビタミンAにかわるカロテンなどが多く含まれています。ビタミンAには、皮膚や目の粘膜などを守る働きがあります。

かぼちゃをおいしく食べましょう



冬至に味わうかぼちゃ

