

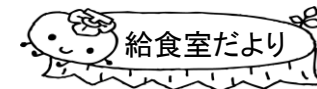
12月 幼児予定献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	バリバリ春巻き丼 中華スープ小松菜 フルーツミルクかん	七分米/緑豆はるさめ/ご ま油/砂糖/ワタンの皮 /サラダ油/ごま/強力粉 (1等)/片栗粉	豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳 /普通牛乳	白ねぎ/ピーマン/赤ピー マン/にんじん/えのきた け/にんにく/小松菜/み かん缶詰/玉葱	牛乳 肉まん風蒸しパン
2 土	ポークカレー バナナヨーグルト	七分米/サラダ油/じゃがい も/砂糖/せんべい	豚大型もも(脂身付、生)/ブ レーンヨーグルト/普通牛 乳	にんにく/しょうが/玉葱 /にんじん/バナナ	牛乳 お菓子
4 月	妻ご飯 高野豆腐の唐揚げ きゅうりの塩昆布和え 中華風コンソースープ	七分米/押麦/サラダ油/ 片栗粉/ごま油/砂糖/小 麦粉/マヨネーズ	高野豆腐/塩昆布/普通牛 乳/木綿豆腐/ツナ缶	しょうが/にんにく/きゅ うり/スイートコーン缶/ クリームコーン缶/玉葱	牛乳 豆腐ナゲット
5 火	さつまいもご飯 焼きししゃも 切干大根の煮物 味噌汁(わかめ・玉葱)	七分米/もち米/さつまい も/砂糖/ごま/食パン/ マヨネーズ/ごま(乾)	ししゃも/焼き竹輪/油揚 げ/乾燥わかめ/味噌/普 通牛乳/しらす干し/あお り(素干し)	にんじん/切干大根/玉葱	牛乳 カルシウムラスク
6 水	妻ご飯 がんとどきあんかけ もやし/小松菜の酢和え 味噌汁(キャベツ・じゃが芋)	七分米/押麦/片栗粉/サ ラダ油/砂糖/ごま/じゃ がいも/コーンフレーク	木綿豆腐/鶏ひき肉(生)/ 干ひじき/普通牛乳/しら す干し/味噌/きな粉	白ねぎ/にんじん/もやし /小松菜/レモン汁/キャ ベツ/レーズン/バナナ	牛乳 バナナきな粉コーンフレーク
7 木	妻ご飯 鶏肉のごま焼き かぶとツナサラダ 中華風カレーライス 栗(柿)	七分米/押麦/ごま/ごま 油/砂糖/マヨネーズ/ 強力粉(1等)/有塩バター	鶏肉もも(皮付、生)/ツナ缶 /普通牛乳/牛乳	しょうが/かぶ/にんにく /スイートコーン缶/ク リームコーン缶/玉葱/甘 がき(生)/にんじん	牛乳 手作りココアパン
8 金	妻ご飯 竹輪の磯辺揚げ 肉味噌納豆 けんちん汁	七分米/押麦/小麦粉/サ ラダ油/ごま油/じゃがい も/パン粉	焼き竹輪/あおりの(素干 し)/挽きわり納豆/豚ひき 肉/味噌/鶏むね(皮付、生) /木綿豆腐/油揚げ/普通 牛乳/牛乳	白ねぎ/大根	牛乳 ポテトフライ
9 土	豚丼 味噌汁(切麩・わかめ) オレンジ	七分米/サラダ油/しらす 干し/砂糖/切麩/クラッ カー	豚大型もも(脂身付、生)/乾 燥わかめ/味噌/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん /パプリカ/トマト/いちごジャ ム	牛乳 お菓子
11 月	豆まめカレーライス きゅうり人参のピクルス カルシウムヨーグルト	七分米/押麦/サラダ油/ 砂糖/ホットケーキミックス /ごま	豚ひき肉/大豆/木綿豆腐 /カボチャ/トマト/普通牛乳/ 絹ごし豆腐	にんにく/玉葱/にんじん /トマト缶/ホール/きゅう り/レモン汁	牛乳 焼きセサミドーナツ
12 火	妻ご飯 サバの味噌煮 もやしと油揚げの和え物 田舎汁	七分米/押麦/砂糖/ごま /ごま油/じゃがいも/ ホットケーキミックス/有 塩バター	まさば(生)/味噌/油揚げ /鶏むね(皮付、生)/木綿豆 腐/普通牛乳/牛乳	しょうが/白ねぎ/もやし /にんじん/玉葱/バナナ	牛乳 バナナケーキ
13 水	妻ご飯 タンダーリーチキン カボチャとプロッコリーのソテ エ乳コンソースープ ブルー	七分米/押麦/有塩バター /さつまいも/水あめ/砂 糖/ごま/サラダ油	鶏むね(皮付、生)/ブレーン ヨーグルト/豚大型もも(脂 身付、生)/調製豆乳/牛乳 /普通牛乳	にんにく/しょうが/かぼ ちゃ/プロッコリー/玉葱 /にんじん/小松菜/ク リームコーン缶/ブルー ン(乾)	牛乳 大学芋
14 木	焼肉丼 大根ときゅうりの梅味噌和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	七分米/砂糖/ごま/ごま 油/サラダ油/じゃがいも /ホットケーキミックス	豚大型もも(脂身付、生)/味 噌/普通牛乳/牛乳/絹ご し豆腐	玉葱/りんご/しょうが/ にんにく/大根/きゅうり /うめ(生)/キャベツ	牛乳 ココア豆腐ドーナツ
15 金	お弁当の日	七分米/ごま/ごま油	普通牛乳		麦茶 塩昆布のおにぎり
16 土	ハヤシライス バナナ	七分米/サラダ油/ソフト ビスケット	豚肉モモ/普通牛乳	玉葱/にんじん/グリーン ピース/バナナ	牛乳 お菓子
18 月	真沢山マーボー豆腐丼 中華きゅうり わかめスープ	七分米/砂糖/片栗粉/ご ま油/ごま/きょうざの皮 /有塩バター/グラニュー 糖	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌 /乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ね ぎ/にんじん/えのきたけ /にら/きゅうり/小松菜 /バナナ	牛乳 バナナパイ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 火	妻ご飯 レバカツ マカロニサラダ すまし汁(わかめ・エノキ・油揚げ)	七分米/押麦/片栗粉/小 麦粉/パン粉/サラダ油/ マカロニ(乾)/マヨネーズ /食パン	鶏レバー/ツナ缶/乾燥わか め/油揚げ/普通牛乳	きゅうり/にんじん/玉葱 /レモン汁/えのきたけ/ いちごジャム	牛乳 ジャムサンド
20 水	妻ご飯 塩麹の和風ミートロフ 大根の柚子漬け プロッコリースープ オレンジ	七分米/押麦/片栗粉/パ ン粉/サラダ油/砂糖/小 麦粉/グラニュー糖/ 食塩不使用バター	豚ひき肉/木綿豆腐/干ひ じき/普通牛乳/まこんぶ /豚ベーコン	玉葱/にんじん/赤ピーマ ン/スイートコーン缶/グ リンピース/大根/ゆず(黒 皮、生)/プロッコリー/パ プリカ	牛乳 スイートポテト
21 木	妻ご飯 コロッケ コマツナ和え 田舎汁	七分米/押麦/じゃがいも /有塩バター/砂糖/小麦 粉/パン粉/サラダ油/マ ヨネーズ	鶏ひき肉(生)/ツナ缶/鶏 むね(皮付、生)/木綿豆腐/ 味噌/普通牛乳/クリーム (乳脂肪)/牛乳	玉葱/小松菜/にんじん	牛乳 ココアプリン
22 金	カレーピラフ 鶏の唐揚げ キュウリと人参のピクルス パンブキンスープ	七分米/片栗粉/小麦粉/ サラダ油/砂糖/ホット ケーキミックス/有塩バ ター/粉糖	豚ひき肉/鶏むね(皮付、生) /普通牛乳/牛乳/調製豆 乳/クリーム(乳脂肪)	ピーマン/赤ピーマン/玉 葱/レーズン/しょうが/ にんにく/きゅうり/にん じん/レモン汁/かぼちゃ /いちご(生)	牛乳 誕生日ケーキ
23 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルー	七分米/砂糖/片栗粉/ご ま油/ごま/せんべい	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌 /乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ね ぎ/にら/小松菜/ブルー ン(乾)	牛乳 お菓子
25 月	妻ご飯 肉じゃが 大根とワカメの和え物 すまし汁(わかめ・エノキ)	七分米/押麦/サラダ油/ じゃがいも/砂糖/片栗粉 /ごま油	豚大型もも(脂身付、生)/乾 燥わかめ/普通牛乳/牛乳 /調製豆乳/きな粉	にんじん/玉葱/グリーン ピース/大根/えのきたけ	牛乳 豆乳餅
26 火	妻ご飯 鯉の醤油焼き じゃが芋きんぴらサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	七分米/押麦/砂糖/じゃ がいも/ごま/マヨネーズ /ごま油/ワサビ(塊根、皮 むき、生)/小麦粉/片栗粉	銀鯉/油揚げ/味噌/普通 牛乳/あずき(こし生あん)	にんじん/いんげん/白菜	牛乳 さつま芋蒸ししょうかん
27 水	わかめごはん 高野豆腐の印籠煮 キャベツの味噌和え すまし汁(豆腐・パプリカ)	七分米/ごま/片栗粉/砂 糖/サラダ油/マヨネーズ /小麦粉	乾燥わかめ/高野豆腐/鶏 ひき肉(生)/干ひじき/木 綿豆腐/焼き竹輪/味噌/ 普通牛乳/鶏むね(皮付、生)	しょうが/キャベツ/いん げん/ほうれん草	牛乳 チキナゲット
28 木	年越しうどん しらすのかき揚げ みかん	うどん(生)/じゃがいも/ 片栗粉/サラダ油/七分米 /砂糖	豚大型もも(脂身付、生)/油 揚げ/しらす干し/あお り(素干し)/牛乳/鶏むね (皮付、生)	にんじん/白菜/ぶなしめ じ/白ねぎ/玉葱/みかん	麦茶 こぎつねおにぎり

月 平均栄養価	乳児	エネルギー：486 タンパク質(g)：21.1 脂質(g)：16.5 カルシウム(mg)：290 塩分：1.4
		幼児

☆午前のおやつは、牛乳です。にじ組のみとなります。
 ☆材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。
 ☆補食のおにぎりは、幼児80g、乳児60gです(ゆかり、わかめ、青菜、ごま、塩昆布のローテーションになります。)
 ☆土曜日の給食については、本園での提供となります。



寒い季節になってきました。12月22日は「冬至」です。この日は、太陽が1年のうち最も南へ偏り、日照時間が短くなる日です。冬至にかぼちゃを食べたり、薬湯とされるゆず湯に入る習慣も太陽の恵みが少なく、野菜不足に
 なるこの時期に、健康を保つ為の生活の知恵でもあります。また、「ん」のつく食品を食べると「運氣」がアップ
 するという「運盛り」も昔から伝えられています。「かぼちゃ」「なんきん」、「うどん」「みかん」など「ん」
 のつくものをたくさん食べて、運氣アップしましょう！



おやつで大人気の「ココアプリン」のレシピを紹介します。

【ココアプリン】 幼児 1人分

- 【材料】
- ・クリーム 3.5g
 - ・牛乳 72.5g
 - ・砂糖 4.5g
 - ・ココア 1.6g
 - ・アガー 2.1g

【作り方】

- ①ココア以外の全ての材料を鍋に入れ、よくかき混ぜる。
- ②最後にココアを入れ更にかき混ぜ、85℃になったら火を止め、トレイに流し入れる。
- ③粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて冷やす。