

12月給食献立予定表

ほくしんこども園

日	曜	献立名	手作りおやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
1	金	卵の花 味付のり 小松菜とわかめのナムル		竹輪15 鶏肉10 海苔5 ひじき1 わかめ2 卵の花20 あげ50	こんにゃく10 里芋20 ごま1ごま油1	人参20 青葱4 牛蒡10 椎茸1 小松菜30	おにぎりの日
2	土	焼きそば		豚肉10 粉麩5 竹輪10	中華そば150	人参10 玉葱10 キャベツ10 青葱5 もやし10	
4	月	五目豆煮 えのきとわかめの中華風		竹輪10 鶏肉10 わかめ2 厚揚げ10 大豆10	ごま3 板こんに10 ごま油1	人参30 大根10 干椎茸1 牛蒡10 えのき20 玉葱10 コーン2	
5	火	カレー味のフリッター じゃが芋とブロッコリーのサラダ	りんごとさつま芋のケーキ	鱈60 ベーコン4 卵2	つぶら粉10 カレー粉1 馬鈴薯12 マヨネーズ6 バター3 さつま芋6 ホットケーキミックス9	ブロッコリー12 人参6 コーン3 りんご5	
6	水	浦島ごはん みそ汁		豆腐20 味噌10 揚げ2 わかめ2 竹輪8 ちりめん3	ごま1	青葱5 人参25 玉葱15 えのき10	米一合 お話し会 園庭開放
7	木	冬野菜の甘酢あん 人参シリシリ	ヨーグルト	鶏肉30 厚揚げ20 豆腐10 スキム10	片栗粉1 さつま芋25 ごま油1 ごま1	蓮根12 人参50 生姜1 ピーマン3	総合避難 訓練
8	金	クリームシチュー ポパイサラダ		鶏肉10 牛乳10 ウインナー10 卵10	小麦粉5 マヨネーズ5 シチュールー20	人参25 ブロッコリー10 玉葱40 コーン5 ほうれん草30	
9	土	五目ラーメン		焼豚10 卵30	中華そば100 ごま油3	人参15 青葱5 キャベツ20 もやし15	
11	月	ササミのゴマフライ カニカマと胡瓜の酢の物		ささみ50 卵20 わかめ3 カニカマ5	小麦粉10 パン粉10 ごま10 ケチャップ10	胡瓜20 キャベツ20	運動教室
12	火	カレーライス もやしのナムル	ジャムパン	牛肉10 牛乳10	カレールー20 ごま油2 馬鈴薯30 ごま1 小麦粉20 バター2 ジャム10	人参25 玉葱20 コーン10 にんにく1 もやし30	
13	水	鯛の塩焼き 白和え		鯛60 味噌3 豆腐10	こんにゃく5	人参10 ほうれん草10	音楽教室 お話し会
14	木	肉じゃが煮 ゆで卵	クッキー	牛肉10 卵30 竹輪10	馬鈴薯35 小麦粉20 バター5 糸こんにゃく5 ごま2	人参15 玉葱35 いんげん5	ハロータイム
15	金	赤飯 豚汁		豚肉10 味噌10 揚げ5 小豆10	もち米30 里芋10	人参10 玉葱10 大根10 青葱5 牛蒡10	誕生会 身体測定
16	土	スパゲティ		合ミンチ10	スパゲティ40 ケチャップ30	人参25 玉葱40 ピーマン10 マッシュルーム30	
18	月	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉10 ハム5 大豆10	馬鈴薯40 ケチャップ15 マカロニ10 マヨネーズ10	人参20 玉葱20	
19	火	ポテトグラタン 大根とわかめのきんぴら		チーズ10 牛乳40 えび5 ベーコン10 わかめ2	ごま油2 バター3 小麦粉3 パン粉3 ごま1	牛蒡16 人参20 しめじ10 ブロッコリー5 玉葱15 大根30 えのき20	
20	水	チキンライス ポトフ風スープ	ヨーグルト	鶏ミンチ10 スキム10 ウインナー10 卵40	コンソメ3 馬鈴薯20 ケチャップ10	人参30 玉葱40 大根10 コーン5 マッシュルーム10 キャベツ20	音楽会
21	木	カレイの西京焼き 切干大根の昆布和え		鯛60 味噌10 塩昆布5	ごま油1	人参10 切干大根8 胡瓜3	お話し会 園庭開放
22	金	鶏のから揚げ スパゲティ	クリスマスケーキ	鶏肉50 合ミンチ5 卵5 生クリーム10	片栗粉10 ケチャップ10 スパゲティ10 小麦粉10 バター5	土生姜2 人参10 玉葱10 キャベツ20 ピーマン5	クリスマス会
23	土	ハヤシライス		牛肉10	ハヤシルウ20 馬鈴薯20	人参20 玉葱30 マッシュルーム20	※ごはん いりませ
25	月	五目卵焼き チーズ 春雨の酢の物		海老5 ハム5 卵50 豆腐20 チーズ10	春雨5	人参10 青葱5 玉葱10 胡瓜5	
26	火	和風ハンバーグ 人参グラッセ	鬼まんじゅう	合ミンチ50 卵20 豆腐40 ひじき2	ごま2 パン粉5 ケチャップ5 さつま芋10 小麦粉20	人参40 キャベツ15 玉葱40 ブロッコリー10	
27	水	マーボー豆腐 フライドポテト		豚ミンチ10 豆腐30	片栗粉5 馬鈴薯30	人参20 青葱5 玉葱40 干椎茸1 土生姜3 筍10	
28	木	すき焼き風煮 ゆで卵 海苔の佃煮		竹輪5 牛肉10 海苔5 焼豆腐10 卵30	糸こんにゃく5 麩3	人参10 白菜10 玉葱10 牛蒡10 干椎茸1	

※ 米一合の場合は、お米を一合ご持参ください。(12/6)
尚、日付に○印の日は、ごはんは、いりません。(6日と15日と20日です)
23日の土曜日は、ごはんをご持参ください。(うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはいりません)
1日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当缶に入れてきてください。

甘くておいしい冬野菜

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜が多いもの。食べたときに甘く感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価も高い冬野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果あり！冬野菜をたっぷり使ったお料理で、寒い冬を乗りきりましょう。

クリスマスにチキンを食べるワケ

いまやクリスマスのごちそうの定番といえば、「チキン」ですが、どうしてか知っていますか？
由来は、17世紀頃のアメリカにあります。当時アメリカに移り住んだ移民が、収穫を祝う感謝祭で食べていたのが七面鳥だったことから、お祝いの定番料理となったという説が有力です。それが世界に広がり、日本にも伝わりました。日本では、七面鳥が手に入りづらいので、身近な鶏肉をクリスマスに食べるようになったそうです。

冬に大切な栄養がたっぷり！根菜類

風邪ウイルスから体を守る「免疫機能」を高めるには、根菜類がおすすです。寒いこの時期、体の中から温める根菜料理でポカポカ元気になるてください。

だいこんを食べよう
だいこんとわかめのきんぴら

- 材料(4人分)
- 大根・・・100g
 - 人参・・・15g
 - えのき・・・100g
 - 塩蔵わかめ・・・4g
 - 油揚げ・・・16g
 - ごま油・・・4g

- A だし汁または水・・・16g
- 砂糖・・・2g
 - しょう油・・・6g
 - 白ごま・・・3g

- <作り方>
- ① 大根・人参は千切り、えのきは長さ半分、油揚げは細切りにして、フライパンにごま油を熱し、炒める。
 - ② 大根がしんなりしてきたら、水洗いして戻して小さく切ったわかめを入れ、Aを入れて炒め、白ごまをふる。

ニンジン・カボチャ
粘膜を強くする
ビタミンAが豊富

レンコン・ジャガイモ
免疫力を高める
ビタミンCが豊富