



12月給食献立予定表



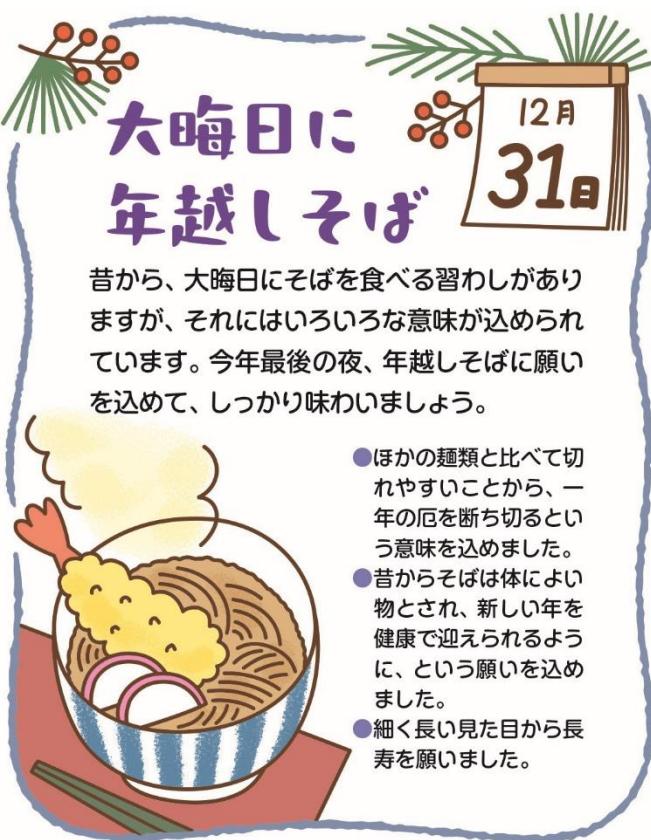
ほくしんこども園

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	月	蒸し鶏のキャベツ和え コロコロお豆のサラダ 味付のり		ささみ 50 チーズ 5 海苔 5 ミックスピーンズ 20	ごま 5 さつまいも 20	人参 10 キャベツ 20	おにぎり の日
2	火	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 大根 10	米一合
3	水	カラフル焼き 小松菜とわかめのナムル		たら 50 卵 20 わかめ 2	マヨネーズ 10 ごま 1 ごま油 1	パプリカ 10 小松菜 30 人参 10 もやし 10	
4	木	五目卵焼き チーズ 春雨の酢の物	ヨーグルト	海老 5 ハム 5 卵 50 豆腐 20 チーズ 10 スキム 10	春雨 5 ごま 1	人参 10 青葱 5 玉葱 10 胡瓜 5	
5	金	肉じゃが煮 ゆで卵		豚肉 10 卵 30 竹輪 10	馬鈴薯 35 糸こんにゃく 5 ごま 2	人参 15 玉葱 35	
6	土	パン			パン 100		
8	月	高野の卵とじ煮 ワインナー		鶏ミンチ 10 高野 5 ワインナー 20 卵 50	馬鈴薯 20	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20	
9	火	五目豆煮 えのきとわかめの中華風	カルピスゼリー	竹輪 10 鶏肉 10 カルピス 10 わかめ 2 厚揚げ 10 大豆 10 ゼラチン 2	ごま 3 糸こんにゃく 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	
10	水	八宝菜 ベイクドポテト		エビ 5 豚肉 10 竹輪 20	片栗粉 2	人参 20 ピーマン 5 玉葱 30 筍 10 チンゲン菜 10 白菜 20 生椎茸 10 生姜 2	
11	木	カレイの西京焼き 切干大根の昆布和え	クッキー	鰯 60 味噌 10 塩昆布 5 卵 5	ごま油 1 小麦粉 20 バター 10	人参 10 切干大根 8 胡瓜 3	
12	金	ポテトグラタン 牛蒡の金平		チーズ 10 牛乳 40 えび 5 牛 5 ベーコン 10	ごま 2 バター 3 小麦粉 3 パン粉 3 馬鈴薯 20	牛蒡 30 人参 20 しめじ 10 ブロッコリー 5 玉葱 15 コーン 5	
13	土	焼きそば		豚肉 10 粉麺 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	
15	月	マーボー豆腐 竹輪の生姜煮		豚肉 10 豆腐 30 竹輪 20	片栗粉 2	人参 20 玉葱 30 筍 10 干椎茸 1 生姜 2 青葱 5	
16	火	チキンライス ポトフスープ	ヨーグルト	鶏ミンチ 10 スキム 10 ワインナー 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	
17	水	クリームシチュー ポパイサラダ		鶏肉 10 牛乳 10 ワインナー 10 卵 10	マヨネーズ 5 シチュールウ 20	人参 25 ブロッコリー 10 玉葱 40 コーン 5 ほうれん草 30	
18	木	鯖の味噌煮 白和え		鯖 40 味噌 10 豆腐 30 スキム 10	ごま 3 板こんにゃく 5	人参 10 土生姜 2 ほうれん草 10	
19	金	和風ハンバーグ 人参グラッセ		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	人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロッコリー 10	
20	土	おにぎり			おにぎり 100		
22	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	
23	火	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	
24	水	鶏肉の唐揚げ スパゲティ	クリスマスケーキ	鶏肉 50 合ミンチ 5 卵 5	スパゲティ 40 片栗粉 10 ケチャップ 10 ホットケーミックス 20 バター 5	人参 10 玉葱 20 土生姜 2 キャベツ 20 ピーマン 5	
25	木	カレーライス もやしのナムル		鶏肉 10	カレールウ 20 ごま油 2 馬鈴薯 30 ごま 1	人参 25 玉葱 20 コーン 10 にんにく 1 もやし 30	
26	金	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 鮭 3	人参 10 白菜 10 玉葱 10 牛蒡 10 干椎茸 1	
27	土	パン			パン 100		

※ 米一合の場合は、お米を一合ご持参ください。(12/2)

尚、日付に○印の日は、ごはんは、いりません。(2日と16日と23日です)

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。



大晦日に 年越しそば

12月
31日

昔から、大晦日にそばを食べる習わしがあります、それにはいろいろな意味が込められています。今年最後の夜、年越しそばに願いを込めて、しっかり味わいましょう。

- ほかの麺類と比べて切れやすいことから、一年の厄を断ち切るという意味を込めました。
- 昔からそばは体によい物とされ、新しい年を健康で迎えられるように、という願いを込めました。
- 細く長い見た目から長寿を願いました。

ほくほくおいしい ベイクドポテト

材料：4人分

じゃが芋 2個

油 大さじ 1/2

塩 適量

つくりかた

- ① じゃが芋は食べやすい大きさに切る。
- ② ①を鍋で下茹でする(約13分)。
- ③ 茹でたじゃが芋はざるにあげる。
- ④ ③に油・塩をかけて、馴染ませる。
- ⑤ 190度のオーブンで、きつね色になるまで焼く。

冬が旬の食べ物

冬が旬の食材には体を温める効果が高い物が豊富です。鍋料理やスープなど、あったかメニューに取り入れてみましょう。

