



12月 献立表

献 第 9 号
令和2年11月25日
わかさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品
1	火	ごはん、野菜コロッケ ごまだれサラダ、むらくも汁	じゃが芋、玉葱、人参、鶏ささみ、キャベツ きゅうり、もやし、卵、チンゲンサイ、ベーコン	アップルパイ スキムミルク	497	魚介類
2	水	カレーうどん 大豆とひじきのチーズ焼き りんご	うどん、豚肉、玉葱、人参、白菜、小松菜、ひじき 大豆水煮、チーズ、豚挽肉	ツナサンド 牛乳 ☆	526	きのこ類
3	木	玄米ごはん、鮭のごま味噌焼き おひたし、すいとん汁	鮭、もやし、ほうれん草、人参、コーン、鶏肉 油揚げ、大根、里芋、しめじ、白菜、すいとん	芋ようかん お茶 ☆	512	海藻類
4	金	きりざいごはん、おかかあえ 豚汁	納豆、人参、野沢菜、たくあん、ほうれん草 もやし、コーン、豚肉、豆腐、白菜、じゃが芋	バナナ	469	乳・乳製品
7	月	ごはん、菜入りふりかけ 切り干し大根サラダ すき焼き風汁	小松菜、しらす干し、かつお節、切り干し大根 きゅうり、人参、ツナ、豚肉、白菜、えのきたけ 長葱、しらたき、焼き豆腐	クッキー スキムミルク	502	芋類
8	火	鮭ごはん、打ち豆入り煮菜 五目汁	鮭、青じそ、体菜、大根、人参、大豆水煮、油揚げ かぼちゃ、ごぼう、ベーコン、豆腐、長葱	オレンジゼリー ☆	428	卵
9	水	海鮮焼きそば、さっぱりサラダ たまごスープ	焼きそば、海鮮ミックス、竹の子水煮、ピーマン 人参、干し椎茸、もやし、きゅうり、アラスカ コーン、卵、きくらげ、小松菜、長葱	フルーツサンド 牛乳 ☆	568	肉類
10	木	玄米ごはん、白身魚フライ ポイル野菜、ポトフ	白身魚、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ハム ウインナー、じゃが芋、玉葱、かぶ、フロッコリー	油揚げピザ お茶 ☆	507	果物
11	金	ハヤシライス、ツナサラダ ミニフィッシュ、お茶	豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース ツナ、キャベツ、きゅうり、コーン	米菓 ヤクルト	496	豆・大豆製品
14	月	ごはん、イワシの梅煮 ごまあえ、すまし汁	イワシ、梅干し、かつお節、もやし、ほうれん草 コーン、なると、わかめ、豆腐、長葱	ヨーグルト	464	卵
15	火	ごはん、鶏肉の照り煮 れんこんサラダ、冬野菜の味噌汁	鶏肉、れんこん、ひじき、キャベツ、きゅうり かまぼこ、里芋、大根、人参、ごぼう、小松菜	野菜かりんとう お茶	389	きのこ類
16	水	スープマーボー麺、シュウマイ 中華あえ	中華麺、豚挽肉、玉葱、人参、長葱、豆腐 鶏ささみ、きゅうり、キャベツ、わかめ	イタリアン カップケーキ 牛乳 ☆	568	魚介類
17	木	玄米ごはん、車麩カツ 野菜の磯香あえ、鶏ごぼう汁	車麩、ほうれん草、もやし、人参、塩こんぶ、海苔 鶏肉、ごぼう、えのきたけ、油揚げ、長葱、豆腐	豆乳くずもち お茶 ☆	577	芋類
18	金	豚丼、甘酢あえ さつまいも汁	豚肉、玉葱、しらたき、わかめ、きゅうり、もやし アラスカ、コーン、さつまいも、油揚げ、大根、長葱	りんご	405	緑黄色野菜
21	月	ベジタブルピラフ、チキンサラダ かぼちゃのカレーシチュー	人参、ピーマン、玉葱、マッシュルーム、ベーコン 鶏ささみ、キャベツ、コーン、かぼちゃ、マカロニ	フキドッグ お茶 ☆	547	海藻類
22	火	ごはん 竹輪とツナのマヨネーズ焼き 野菜のごま酢あえ えのきのとろとろスープ	竹輪、ツナ、人参、玉葱、チーズ、青のり、もやし きゅうり、コーン、ほうれん草、油揚げ、長葱 えのきたけ、豆腐、卵	ビスケット ミルクココア	550	果物
23	水	スパゲティナポリタン クリスマスチキン、ミモザサラダ コンソメスープ	スパゲティ、ウインナー、玉葱、人参、ピーマン マッシュルーム、鶏肉、フロッコリー、ハム、卵 チーズ、ベーコン、キャベツ、小松菜、しめじ	クリスマス ケーキ お茶	512	豆・大豆製品
24	木	玄米ごはん、はんぺんはさみ揚げ 五色あえ、豆乳味噌汁	はんぺん、チーズ、キャベツ、大根、ほうれん草 コーン、人参、じゃが芋、長葱、油揚げ、豆乳	フルーツゼリー ☆	479	きのこ類
25	金	五目おこわ しめじとほうれん草のおひたし のっぺい汁	もち米、ひじき、れんこん、干し椎茸、人参、鶏肉 油揚げ、かまぼこ、しめじ、ほうれん草、ツナ ほたて、里芋、ごぼう、大根、豆腐	クレープ お茶	511	卵
28	月	年越しうどん、焼きつくね 千草あえ	うどん、鶏肉、油揚げ、人参、小松菜、長葱 キャベツ、ほうれん草、かまぼこ、もやし	みかん	404	乳・乳製品

冬至

クリスマス会

誕生会

☆マークは手作りおやつの日です。



冬至の風習

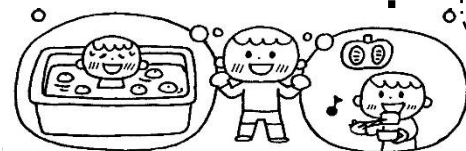


一年で最も昼が短くなる冬至。今年は21日です。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれています。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。

ユス湯は、ユスの強い香りで邪気を払うとされています。

また、ユスの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

こども園の冬至メニューは21日です！



今がおいしい！みかん

冬になると恋しくなるものがコタツとみかん。みかんに豊富に含まれるビタミンCは免疫力を高め、風邪の予防につながります。また、疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。旬のこの季節にたくさん味わって元気に過ごしたいですね。