



12月 献立表

献 第 9 号
令和3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	水	海鮮焼きそば、さっぱりサラダ 青菜とコーンのスープ	焼きそば、海鮮ミックス、たけのこ水煮、ピーマン 人参、長葱、干し椎茸、もやし、きゅうり、コーン 青菜、ベーコン、クリームコーン、玉葱、じゃが芋	シャカシャカ おにぎり お茶	402	乳・乳製品
2	木	玄米ごはん、鮭のごま味噌焼き おひたし、きのこ汁	鮭、もやし、ほうれん草、人参、コーン、なめこ しめじ、えのきたけ、玉葱、鶏肉、豆腐、油揚げ	カステラ スキムミルク	477	芋類
3	金	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、コーン、ベーコン、鶏ささみ キャベツ、きゅうり、ウインナー、かぼちゃ	りんごゼリー	480	魚介類
6	月	ごはん、車麩の揚げ煮 野菜の磯香あえ、豆乳味噌汁	車麩、ほうれん草、もやし、人参、かつお節、昆布 じゃが芋、大根、しめじ、小松菜、油揚げ、豆乳	マシュマロ おこし スキムミルク	517	肉類
7	火	ごはん、野菜コロケ ごまだれサラダ、ふわふわスープ	じゃが芋、玉葱、人参、鶏ささみ、キャベツ きゅうり、もやし、卵、ベーコン、わかめ	芋けんぴ お茶	418	きのこ類
8	水	麻婆麺、中華あえ シュウマイ	中華麺、豚挽肉、玉葱、人参、豆腐、鶏ささみ キャベツ、きゅうり、わかめ	たまごサンド 牛乳	538	緑黄色野菜
9	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	バナナ	546	卵
10	金	ハヤシライス、海苔酢あえ 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 もやし、ほうれん草、ツナ、海苔	ココアプリン	442	豆・大豆製品
13	月	ごはん、竹輪のツナマヨ焼き 野菜のごま酢あえ えのきのとろとろスープ	竹輪、ツナ、チーズ、青のり、もやし、きゅうり コーン、人参、ほうれん草、油揚げ、えのきたけ 卵、豆腐、長葱	ヨーグルト	514	果物
14	火	ごはん、イワシの梅煮 おかかあえ、さつまいも汁	イワシ、梅干し、ほうれん草、もやし、人参 コーン、かつお節、さつまいも、えのきたけ、鶏肉 油揚げ、長葱	イタリアン カップケーキ スキムミルク	543	海藻類
15	水	カレーうどん 大豆とひじきのチーズ蒸し 果物	うどん、豚肉、玉葱、人参、白菜、小松菜、ひじき 大豆水煮、豚挽肉、チーズ	アップルパイ 牛乳	426	芋類
16	木	玄米ごはん、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	豆乳おしるこ	409	乳・乳製品
17	金	鶏ごぼうごはん 切り干し大根サラダ すき焼き風汁	鶏肉、人参、ごぼう、切り干し大根、きゅうり ツナ、豚肉、白菜、長葱、えのきたけ、しらたき 焼き豆腐、小松菜	油揚げピザ お茶	412	卵
20	月	きりざいごはん、ごまあえ わかめ汁	納豆、人参、野沢菜、たくあん、もやし、コーン ほうれん草、豆腐、わかめ、長葱	ビスケット スキムミルク	508	肉類
21	火	五目おこわ しめじとほうれん草のおひたし のっぺい汁	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、大根、ごぼう、小松菜、なると、豆腐	フルーツパフェ	527	淡色野菜
22	水	鮭ごはん、冬至かぼちゃ けんちん汁	鮭、青じそ、かぼちゃ、ほたて、大根、人参 じゃが芋、しらたき、ごぼう、豆腐、油揚げ、長葱	レーズンパン 牛乳	538	きのこ類
23	木	トマトとツナのパゲティ 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、トマト、ツナ、人参、玉葱、ピーマン 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、コーン、長葱	フチケーキ お茶	551	果物
24	金	豚丼、五色あえ なめこ汁	豚肉、玉葱、しらたき、キャベツ、ハム、大根 ほうれん草、コーン、なめこ、豆腐、人参、長葱	フルーツムース	473	魚介類
27	月	ごはん、酢鶏 きのこ野菜のスープ	鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、椎茸、パイン キャベツ、なめこ、えのきたけ、小松菜	するめ お茶	425	豆・大豆製品
28	火	年越しうどん、肉団子 千草あえ	うどん、鶏肉、小松菜、油揚げ、人参、白菜、長葱 キャベツ、ほうれん草、もやし、かまぼこ	みかん	357	海藻類

＊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22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。

ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。

また、ユズ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22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。

