



12月献立表



芳香稚草園



平成29年11月30日



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	金	豚丼、冬野菜の和風サラダ わかめ汁	豚肉、玉葱、しらたき/白菜、人参、水菜、蓮根 ハム、油揚げ/わかめ、豆腐、長葱	ツナカップケーキ スキムミルク	600	果物
4	月	れんこんごはん わかめとツナの和えもの 三平汁	蓮根、人参、ごぼう、豚肉/わかめ、ツナ缶 きゅうり、キャベツ/鮭、大根、白菜、長葱 ほうれん草、しらたき	カルウムせんべい スキムミルク	414	きのこ類
5	火	ごはん、鶏肉のレモン風煮 千草和え、えのき汁	鶏肉/キャベツ、人参、ほうれん草、かまぼこ もやし/えのきたけ、卵、油揚げ、わかめ	バナナ	502	芋類
6	水	カレーうどん 大豆とひじきのチーズ蒸し フルーツプリン	うどん、豚肉、玉葱、人参、ほうれん草/ひじき 大豆水煮、豚挽肉、とろけるチーズ	ココアのブラウマンジェ	411	卵類
7	木	きりざいごはん ごまだれサラダ のっぺい汁	納豆、人参、野沢菜漬け、たくあん漬け/もやし きゅうり、キャベツ、鶏肉/ホタテ、里芋、大根 ごぼう、ほうれん草、かまぼこ、豆腐	ミアメリカドック スキムミルク	417	海藻類
8	金	海老ピラフ コールスローサラダ ポトフ	海老、人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム缶 キャベツ、きゅうり、ハム/じゃが芋、かぶ ブロッコリー、ウィンナー	ヨーグルト和え	480	きのこ類
11	月	ツナ炒めごはん、三色おひたし なめこ汁	ツナ缶、人参、玉葱、グリーンピース、干し椎茸 ほうれん草、ひじき、ハム/なめこ、豆腐、長葱	ビスコ 牛乳	574	果物
12	火	ごはん、すき焼き風煮 海苔酢和え、お茶	豚肉、白菜、人参、長葱、えのきたけ、豆腐 ほうれん草、もやし、ツナ缶	ムースゼリー	445	緑黄色野菜
13	水	味噌ラーメン ナムル、磯部ポテト	中華麺、豚挽肉、玉葱、人参、もやし、ニラ きくらげ、メンマ水煮/ほうれん草、アラスカ	肉まん お茶	386	海藻類
14	木	ごはん、海老カツ おかか和え、けんちん汁	海老/ほうれん草、もやし、人参、コーン缶 ホタテ、大根、人参、じゃが芋、油揚げ、豆腐	ホワイトアップル	495	卵類
15	金	ハヤシライス、お茶 ダイコンサラダ スティックチーズ	豚肉、人参、玉葱、マッシュルーム缶、グリーンピース/大根 コーン缶、きゅうり、アラスカ	カルピスポンチ	419	豆・大豆製品
18	月	鶏ごぼうごはん レバーのごま和え、むらくも汁	鶏肉、ごぼう、人参/唐揚げ、ほうれん草 人参、もやし/卵、玉葱、チンゲン菜、ベーコン	ウエハース スキムミルク	579	魚介類
19	火	ごはん、はんぺんチーズ揚げ ひじきサラダ、豆乳味噌汁	はんぺん、チーズ/ひじき、キャベツ、きゅうり 人参、ハム/じゃが芋、大根、しめじ、小松菜	オレンジババロア	481	緑黄色野菜
20	水	スープスパゲティ スイートポテトサラダ フルーツプリン	スパゲティ、ベーコン、海老、玉葱、人参 さつま芋、きゅうり、チーズ、レーズン、ハム	味噌蒸しパン お茶	534	果物
21	木	ごはん、豆腐のまさごあんかけ おひたし、すまし汁	豆腐、ひじき、海老、鶏挽肉、人参、しらす干し もやし、ほうれん草、コーン缶/なると、豆腐	野菜かりんとう スキムミルク	600	芋類
22	金		 クリスマスランチ			
25	月	じゃこと高菜のチャーハン ごまネーズ和え 白菜と肉団子のスープ	しらす干し、人参、玉葱、野沢菜漬け、卵 ひじき、キャベツ、きゅうり/白菜、ミートボール 竹の子水煮、春雨、青菜、干し椎茸	ホップルヴァン ジョア	494	芋類
26	火	☆ご当地給食 北海道☆ ごはん、 <u>鮭のちゃんちゃん焼き</u> <u>甘酢和え、どさんこ汁</u>	鮭、キャベツ、玉葱、えのきたけ、しめじ、南瓜 わかめ、アラスカ、きゅうり/豚挽肉、人参 もやし、長葱	揚げ芋 お茶	600	淡色野菜
27	水	わかめごはん 鶏肉とさつまいものうま煮 野菜の香味和え、お茶	鶏肉、さつま芋、玉葱、人参 ほうれん草、しらす干し、卵	フルーツドーナツ 牛乳	584	豆・大豆製品
28	木	三色丼、 <u>打ち豆入り煮菜</u> 冬野菜の味噌汁	豚挽肉、卵、ピーマン/打ち豆、たい菜、人参 大根、油揚げ/里芋、生揚げ、ごぼう、長葱	ヨーグルト	414	きのこ類
29	金	年越しうどん、肉団子 ごま味噌和え	うどん、豚肉、ほうれん草、人参、長葱 もやし、コーン缶	みかん	385	淡色野菜

冬至には南瓜を食べましょう！！

冬至とは、1年で昼が1番短い日です。

「ゆず湯」に入り、「南瓜」を食べて健康を願うという風習が昔からあります。



“冬至に南瓜を食べると風邪にかかりにくくなる”という言い伝えがあるように、南瓜にはビタミン類やカロテンが豊富に含まれており、風邪などのウイルスに勝つための抵抗力をつけてくれます。

南瓜を食べて風邪をひかない体作りをしましょう。保育園では22日のクリスマスランチで南瓜シチューを出します☆

☆クリスマスランチ☆

ベジタブルピラフ、もみの木ハンバーグ、ミモザサラダ、かぼちゃシチュー

おやつはフレッシュド/エル、りんごジュースです☆お楽しみに！！

