

令和5年度



★13日お弁当の日★

12月の給食

ぐぜにしこども園【922-0007】

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	金	ポークカレーライス 油揚げと野菜の酢の物 豆腐とわかめのスープ バイン缶	米 豚挽き肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大豆水煮 油揚げ キャベツ ほうれん草 豆腐 わかめ バイン缶 砂糖 醤油 酢 カレールー ケチャップ 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
2	土	ツナチャーハン ウインナー 野菜の酢の物 豆腐の吸物	米 ツナ缶 ウインナー 玉ねぎ 人参 キャベツ キャベツ 豆腐 砂糖 醤油 酢 塩 牛乳	牛乳 クラッカー
4	月	コーンごはん イタリアンスパゲッティ 野菜の納豆和え 八宝汁	米 สปาゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 納豆 キャベツ ほうれん草 白菜 椎茸 かまぼこ 砂糖 醤油 みりん ケチャップ あんこ ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 じゃ焼き
5	火	ごはん すき焼き風煮込み 切干大根の中華風サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米 牛肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 糸こんにやく 切干大根 キャベツ ほうれん草 豆腐 わかめ 砂糖 醤油 酢 みりん みそ ごま油 パナナ コーンフレーク ヨーグルト	★手作りおやつ★ 牛乳 ヨーグルト和え
6	水	ごはん きつねうどん じゃこと野菜の酢の物 チーズ	米 うどん 油揚げ 人参 たまご ねぎ じゃこ ほうれん草 キャベツ チーズ 砂糖 醤油 みりん 酢 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
7	木	ごはん 鶏の照り焼き えのきと野菜のごま和え 小松菜のみそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 えのき キャベツ ほうれん草 小松菜 砂糖 醤油 みりん みそ ごま ケチャップ チーズ 食パン 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 ビザトースト
8	金	ハヤシライス マカロニサラダ もやしとわかめのスープ バイン缶	米 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マカロニ キャベツ ほうれん草 もやし わかめ バイン缶 砂糖 醤油 酢 塩 マヨネーズ ハヤシルー ソース ケチャップ 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
9	土	ごはん 肉じゃが 野菜の酢の物 豆腐のみそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン 豆腐 砂糖 醤油 みりん みそ 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
11	月	そばろし 油揚げとほうれん草のごま和え 豆腐の中華風スープ	米 鶏挽き肉 たまご 玉ねぎ 人参 椎茸 かまぼこ 豆腐 油揚げ ほうれん草 キャベツ 砂糖 醤油 塩 ごま フライドポテト 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 フライドポテト
12	火	ごはん メバルの煮物 ひじきの五目煮 豚汁	米 メバル 人参 豆腐 ひじき 五目豆 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 さつま芋 ピーマン えのき 砂糖 醤油 みりん みそ 生姜 ビーフン	★手作りおやつ★ お茶 焼きビーフン
13	水	★お弁当の日★	なにが入っているかな？楽しみだね♪	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
14	木	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 人参スープ	米 合い挽き肉 豆腐 玉ねぎ 人参 しいたけ パン粉 たまご じゃが芋 きゅうり 砂糖 醤油塩 酢 塩 マヨネーズ ソース ケチャップ フルーチェ 牛乳	★手作りおやつ★ フルーチェ
15	金	チキンカレーライス 油揚げと野菜の酢の物 豆腐とわかめのスープ バイン缶	米 鶏挽き肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大豆水煮 油揚げ キャベツ ほうれん草 豆腐 わかめ バイン缶 砂糖 醤油 酢 カレールー ケチャップ 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
16	土	ツナチャーハン ウインナー 野菜の酢の物 豆腐の吸物	米 ツナ缶 ウインナー 玉ねぎ 人参 キャベツ キャベツ 豆腐 砂糖 醤油 酢 塩 牛乳	牛乳 クラッカー
18	月	ごはん 麻婆豆腐 切干大根の中華風サラダ 小松菜のみそ汁	米 豆腐 豚挽き肉 人参 玉ねぎ 切干大根 ほうれん草 小松菜 砂糖 醤油 みりん みそ 酢 ごま油 あんこ ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 じゃ焼き
19	火	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ わかめと麩のみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃが芋 かぼちゃ きゅうり わかめ 麩 生姜 砂糖 醤油 みりん みそ 酢 塩 マヨネーズ パナナ コーンフレーク ヨーグルト	★手作りおやつ★ ヨーグルト和え
20	水	鮭ごはん 肉うどん じゃこと野菜の酢の物	米 鮭フレーク 牛肉 うどん たまご ねぎ じゃこ ほうれん草 人参 キャベツ 砂糖 醤油 みりん 酢 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
21	木	ごはん コロッケ もやしとハムのごまマヨ和え さつま揚げのみそ汁	米 コロッケ 玉ねぎ 人参 もやし ロースハム キャベツ ほうれん草 大根 さつま揚げ 砂糖 醤油 塩 酢 みそ チーズ 食パン 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 ビザトースト
22	金	ちらし寿司 えのきと野菜のごま和え 豆腐のみそ汁	米 たまご 干し椎茸 かんぴょう 人参 えのき きゅうり キャベツ 豆腐 砂糖 醤油 みりん 塩 みそ ごま ココア ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 パースデーケーキ
23	土	ごはん 肉じゃが 野菜の酢の物 豆腐のみそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン 豆腐 砂糖 醤油 みりん みそ 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
25	月	チキンライス ミートボール ポテトサラダ 人参スープ みかん缶	米 鶏挽き肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゅうり ミートボール みかん缶 砂糖 しょう油 ケチャップ 酢 マヨネーズ 豆腐 ホットケーキミックス ココア 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 二色ドーナツ
26	火	ごはん 赤魚の煮物 ひじきの五目煮 豚汁	米 赤魚 人参 豆腐 ひじき 五目豆 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 さつま芋 ピーマン えのき 砂糖 醤油 みりん みそ 生姜 ビーフン	★手作りおやつ★ お茶 焼きビーフン
27	水	ごはん 八宝菜 ちくわの炒め煮 豆腐とわかめのスープ	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 椎茸 ちくわ 豆腐 わかめ 砂糖 醤油 みりん ごま 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
28	木	きつねうどん ★午前中保育★	うどん 油揚げ たまご ねぎ 砂糖 しょう油 みりん	

※10時のおやつはヤクルトです。

※仕入れ等の都合により献立が多少異なる場合がございますがご了承ください。

※食物アレルギー児には、除去食・代替食を出しています。

日に日に空気が冷たく感じる今日この頃です。

早いもので今年も残すところ、あと1か月となりました。

今月は、クリスマス会・お餅つきの行事があります。楽しみがいっぱいの12月♪

園の畑からは、ほうれん草を始めブロッコリーや大根などの冬野菜がやってきます。

冬野菜にはからだを温める作用があるとされています。からだの温まる食事で寒さを乗り切っていきましょう！

