



★18日お弁当の日★

12月の給食

くげにしこども園【922-0007】

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	おやつ
2	月	そぼろ丼 コールスローサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	米 たまご 鶏ひき肉 キャベツ ほうれん草 人参 コーン じゃが芋 玉ねぎ 砂糖 醤油 みりん マヨネーズ 塩 酢 みそ チーズ ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 チーズケーキ
3	火	ごはん シーチキンのじゃが芋煮 糸こんにゃく 豆腐とわかめのスープ	米 じゃが芋 ツナ 糸こんにゃく ごぼう 人参 ほうれん草 豚肉 豆腐 わかめ 砂糖 醤油 みりん ごま油 食パン マヨネーズ 青のり 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 青のりトースト
4	水	ゆかりごはん きつねうどん しめじと野菜のごま和え チーズ	米 ゆかり 油揚げ うどん ねぎ たまご しめじ キャベツ 人参 ほうれん草 チーズ 砂糖 醤油 みりん ごま 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
5	木	ごはん すき焼き風煮込み じゃこの酢の物 小松菜のみそ汁	米 玉ねぎ 人参 牛肉 糸こんにゃく じゃが芋 じゃこ キャベツ ほうれん草 小松菜 砂糖 醤油 みりん 酢 みそ 黒蜜 きなこ パナナ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 黒蜜きなこバナナ
6	金	ポークカレーライス ツナサラダ もやしとわかめのスープ パイン缶	米 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大豆水煮 ツナ キャベツ ほうれん草 もやし わかめ パイン缶 砂糖 醤油 酢 ごま油 カレー粉 ケチャップ 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
7	土	たまご丼 野菜の酢の物 豆腐とえのきのスープ	米 たまご 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐 えのき 砂糖 醤油 みりん 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
9	月	チキンライス ポテトサラダ ミートボール コーン入り人参スープ	米 玉ねぎ 人参 鶏挽き肉 じゃが芋 きゅうり コーン ミートボール 砂糖 醤油 みりん ケチャップ 塩 マヨネーズ 酢 ホットケーキミックス あんこ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 じゃが芋焼き
10	火	ごはん メバルの煮物 ひじきの五目煮 豚汁	米 メバル ひじき 五目豆 人参 豆腐 油揚げ 豚肉 大根 白菜 もやし さつま芋 砂糖 醤油 みりん 生姜 ごま油 食パン バター 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 シュガートースト
11	水	鮭ごはん 肉うどん 油揚げの酢の物	米 鮭フレーク 牛肉 うどん ねぎ たまご 油揚げ キャベツ 人参 ほうれん草 砂糖 醤油 みりん 塩 酢 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
12	木	ごはん 豚肉の生姜焼き えのきと野菜のごま和え 豆腐とわかめのスープ	米 豚肉 キャベツ 人参 生姜 玉ねぎ えのき ほうれん草 豆腐 わかめ 砂糖 醤油 みりん ごま ホットケーキミックス パナナ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 バナナケーキ
13	金	ハヤシライス マカロニサラダ 大根と麩のスープ パイン缶	米 玉ねぎ 人参 大豆水煮 豚挽き肉 マカロニ キャベツ きゅうり ほうれん草 大根 麩 パイン缶 砂糖 醤油 ハヤシルー ケチャップ ソース マヨネーズ 塩 酢 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
14	土	じゃこチャーハン ウインナーの野菜炒め 豆腐としめじのスープ	米 じゃこ 玉ねぎ 人参 ウインナー キャベツ 豆腐 しめじ 砂糖 醤油 塩 牛乳	牛乳 クラッカー
16	月	ごはん 麻婆豆腐 切干大根の中華風サラダ えのきとわかめのスープ	米 豆腐 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 切干大根 ほうれん草 えのき わかめ 砂糖 醤油 みりん みそ 酢 ごま油 ホットケーキミックス きなこ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 きなこ蒸しパン
17	火	ごはん シーチキンのじゃが芋煮 糸こんにゃく 豆腐とわかめのスープ	米 じゃが芋 ツナ 糸こんにゃく ごぼう 人参 ほうれん草 豚肉 豆腐 わかめ 砂糖 醤油 みりん ごま油 食パン ケチャップ チーズ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 ピザトースト
18	水	★お弁当の日★	何が入ってるかな？楽しみだね♪	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
19	木	ごはん 鶏の唐揚げ かぼちゃサラダ 人参スープ	米 鶏肉 かぼちゃ じゃが芋 人参 きゅうり 砂糖 醤油 みりん 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ 酢 塩 フルーチェ	★手作りおやつ★ フルーチェ
20	金	ちらし寿司 しめじと野菜のごま和え 豆腐のみそ汁	米 干し椎茸 かんぴょう たまご 人参 しめじ ほうれん草 キャベツ 豆腐 砂糖 醤油 みりん 酢 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
21	土	たまご丼 野菜の酢の物 豆腐とえのきのスープ	米 たまご 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐 えのき 砂糖 醤油 みりん 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
23	月	ごはん イタリアンスパゲッティー 野菜の納豆和え じゃが芋と小松菜のみそ汁	米 スパゲッティー 玉ねぎ 豚肉 人参 ピーマン キャベツ 納豆 ほうれん草 じゃが芋 小松菜 砂糖 醤油 ケチャップ 塩 ごま みそ ホットケーキミックス あんこ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 じゃが芋焼き
24	火	ごはん 赤魚の煮物 コールスローサラダ 豚汁	米 赤魚 キャベツ 人参 ほうれん草 コーン 大根 さつま芋 白菜 もやし 生姜 砂糖 醤油 みりん マヨネーズ 塩 酢 みそ ホットケーキミックス ココア レーズン 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 クリスマスケーキ
25	水	ポークカレーライス ツナサラダ もやしとわかめのスープ パイン缶	米 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大豆水煮 ツナ キャベツ ほうれん草 もやし わかめ パイン缶 砂糖 醤油 酢 ごま油 カレー粉 ケチャップ 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
26	木	ごはん コロッケ マカロニのカレー炒め 大根とえのきのみそ汁	米 コロッケ マカロニ キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 えのき 砂糖 醤油 カレー粉 みそ ヨーグルト パナナ	★手作りおやつ★ ヨーグルト和え
27	金	きつねうどん ☆午前中保育☆	うどん 油揚げ ねぎ たまご 砂糖 醤油 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。

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カ月となりました。

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言われています。からだの温まる食事で寒さを乗り切っていきましょう！

