



★14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	木	ごはん 鶏の唐揚げ 野菜とたまごの酢の物 豆腐とわかめのスープ	米 鶏肉 ほうれん草 人参 キャベツ たまご 豆腐 わかめ 砂糖 しょう油 みりん 酢 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ ケチャップ 青のり 食パン 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 青のりトースト
2	金	ポークカレーライス 大根と柿のサラダ 人参スープ	米 豚挽き肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆水煮 大根 柿 ほうれん草 ちりめんじゃこ 砂糖 しょう油 酢 ごま油 ソース ケチャップ カレールー 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
3	土	炊き込みご飯 スクランブルエッグ ウインナー 豆腐の吸物	米 ツナ 人参 たまご ウインナー 豆腐 わかめ 砂糖 しょう油 みりん 塩 牛乳	牛乳 クラッカー
5	月	そばろ丼 コールスローサラダ 豆腐の中華風スープ	米 鶏挽き肉 たまご 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 コーン 椎茸 豆腐 かまぼこ 砂糖 しょう油 みりん 塩 酢 生姜 マヨネーズ ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 豆腐ドーナツ
6	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き えのきと野菜のごま和え 大根と小松菜のみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 えのき 大根 小松菜 油揚げ 生姜 砂糖 しょう油 みそ ごま 柿 パナナ コーンフレーク ヨーグルト	★手作りおやつ★ 柿のヨーグルト和え 
7	水	ごはん 肉うどん ちくわの炒め煮 油揚げと野菜の酢の物	米 うどん 牛肉 たまご ねぎ ちくわ 油揚げ キャベツ ほうれん草 人参 砂糖 しょう油 酢 みりん ごま 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
8	木	ごはん コロッケ ひじき豆腐の五目煮 豚汁	米 牛挽き肉 じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 ひじき さつまいも 白菜 大根 人参 五目豆 油揚げ 豆腐 砂糖 しょう油 みりん みそ ごま油 ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 さつまいも蒸しパン
9	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 パイン缶	米 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マカロニ ほうれん草 キャベツ 豆腐 わかめ もやし 砂糖 しょう油 塩 ハヤシルー ケチャップ ソース マヨネーズ パイン缶 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
10	土	たまご丼 じゃこと野菜の酢の物 しめじのみそ汁	米 たまご 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 ちりめんじゃこ しめじ 砂糖 しょう油 酢 みりん みそ 牛乳	牛乳 クラッカー
12	月	ごはん マーボー豆腐 切干大根の中華風サラダ 小松菜のみそ汁	米 豚挽き肉 豆腐 玉ねぎ 人参 切干大根 ほうれん草 小松菜 砂糖 しょう油 酢 みそ ごま油 生姜 りんご 牛乳	牛乳 りんご (すみれ・煮りんご) 
13	火	ごはん すき焼き風煮込み ツナと野菜のサラダ 大根としめじのみそ汁	米 牛肉 糸こんにゃく 玉ねぎ じゃが芋 人参 キャベツ ほうれん草 ツナ 大根 しめじ 油揚げ 砂糖 しょう油 酢 みそ ごま油 ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 人参ケーキ
14	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
15	木	ごはん アジフライ 糸こんにゃくのきんぴら ブロッコリー わかめのスープ	米 鰯 たまご 小麦粉 パン粉 糸こんにゃく ごぼう ほうれん草 小松菜 人参 わかめ ブロッコリー 砂糖 しょう油 みりん ソース ケチャップ 黒糖 きなこ パナナ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 黒蜜きなこパナナ
16	金	チキンカレーライス 大根と柿のサラダ 人参スープ	米 鶏挽き肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 大豆水煮 大根 柿 ほうれん草 ちりめんじゃこ 砂糖 しょう油 酢 ごま油 ソース ケチャップ カレールー 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
17	土	炊き込みご飯 スクランブルエッグ ウインナー 豆腐の吸物	米 ツナ 人参 たまご ウインナー 豆腐 わかめ 砂糖 しょう油 みりん 塩 牛乳	牛乳 クラッカー
19	月	ごはん イタリアンスパゲッティ スクランブルエッグ 大根サラダ コンソメスープ	米 สปาゲッティ ベーコン 玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 ちりめんじゃこ たまご クリームコーン 砂糖 しょう油 酢 ごま油 ケチャップ	牛乳 りんご (すみれ・煮りんご) 
20	火	木の葉丼 ツナと野菜のサラダ わかめの吸物	米 高野豆腐 油揚げ 玉ねぎ 人参 たまご ツナ キャベツ ほうれん草 わかめ 砂糖 しょう油 酢 ごま油 きなこ ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 きなこホットケーキ
21	水	鮭ごはん 肉うどん 油揚げと野菜の酢の物	米 鮭 うどん 牛肉 たまご ねぎ 油揚げ 人参 キャベツ ほうれん草 醤油 砂糖 みりん 塩 酢 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
22	木	ごはん 八宝菜 しめじと野菜のごま和え たまご汁	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 椎茸 キャベツ ほうれん草 しめじ たまご 砂糖 しょう油 みりん ごま マヨネーズ 青のり 食パン 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 青のりトースト
23	金	ちらし寿司 ほうれん草とベーコン炒め 豆腐のみそ汁	米 干し椎茸 かんぴょう 人参 キャベツ ほうれん草 ベーコン たまご 豆腐 砂糖 しょう油 塩 酢 みりん みそ 牛乳 蜜 寒天	★手作りおやつ★ クリスマスゼリー 
24	土	たまご丼 じゃこと野菜の酢の物 しめじのみそ汁	米 たまご 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 ちりめんじゃこ しめじ 砂糖 しょう油 酢 みりん みそ 牛乳	牛乳 クラッカー
26	月	ごはん 揚げしゅうまい じゃこと野菜の酢の物 豚汁	米 しゅうまい 豚肉 さつまいも 白菜 大根 人参 ほうれん草 キャベツ ちりめんじゃこ 砂糖 しょう油 酢 みそ ごま油 フルーチェ 牛乳 	★手作りおやつ★ フルーチェ
27	火	ごはん 赤魚の煮物 ひじきと豆腐の五目煮 大根としめじのみそ汁	米 赤魚 ひじき 豆腐 油揚げ 五目豆 人参 大根 しめじ 砂糖 しょう油 みそ 生姜 ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 人参ケーキ
28	水	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。

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！

