



令和5年度 12月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

| 日 ／ 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10時おやつ 3時おやつ | |
|-------------|------------------------------------|---------------|-------------------------------------|--|--|---|------------------------------------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | |
| 1 (金) | 白飯 ひき肉のハヤシ風 キャベツのサラダ | バナナ | 米、小麦粉 強力粉 マーガリン 油 | 牛乳、鶏肉、卵 脱脂粉乳 | バナナ、たまねぎ、キャベツ トマト缶、にんじん コーン、トマトピューレ グリーンピース、にんにく | デミグラスソース、酢 ウスターソース、しょうゆ がらスープ素 塩、麦茶 | お茶 マンナ どうもろこしのガレット 牛乳 |
| 2 (土) | 天ぷらうどん 茹で卵 牛乳 | オレンジ | 干しうどん 菓子 | 牛乳、卵、さつまいも 鶏肉、煮干し | オレンジ、たまねぎ にんじん、ねぎ わかめ、こんぶ | しょうゆ、塩 麦茶 | アップル果汁 ミニサラダ お茶 |
| 4 (月) | 白飯 ひじきと豆腐のチャンプル風 白菜のみそ汁 | バナナ | 米、砂糖 ホットケーキ粉 マーガリン 油 | 牛乳、卵、豆腐 豚肉、みそ、煮干し かつお節 | バナナ、はくさい、にんじん 干しぶどう、ピーマン わかめ、ひじき 干しいたけ、こんぶ | しょうゆ 麦茶 | お茶 ハイハイ オールレーズン 牛乳 |
| 5 (火) | 人参ご飯 おでん風煮 野菜のごま和え | みかん | 米、小麦粉 糸こんにゃく 砂糖、油 ココア | 卵、生揚げ、鶏肉 脱脂粉乳 さつまいも ちくわ、ごま | だいこん、キャベツ にんじん、ブロッコリー みかん、あおのり | しょうゆ、酒、塩 がらスープ素 みりん、麦茶 ベーキングパウダー | アップル果汁 ココアちんすこう ミルク |
| 6 (水) | 白飯 冬野菜カレー キャベツサラダ | バナナ | 米、油、砂糖 菓子 | 牛乳、鶏肉 | バナナ、キャベツ、たまねぎ にんじん、だいこん、ごぼう きゅうり、れんこん、コーン グリーンピース、レモン | 酢、塩 カレールー (小麦、乳、卵不使用) 麦茶 | お茶 がんばれ野菜家族 まがりせんべい 牛乳 |
| 7 (木) | 白飯 ポークビーンズ 小松菜の洋風白和え | オレンジ | 米、小麦粉 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ | 豆腐、脱脂粉乳 だいた、豚肉 ちくわ、みそ、ごま | オレンジ、トマト缶 たまねぎ、こまつな にんじん、いちごジャム グリーンピース、干しぶどう | デミグラスソース、しょうゆ ケチャップ、塩 ウスターソース ベーキングパウダー、麦茶 | アップル果汁 ジャム蒸しパン ミルク |
| 8 (金) | 麦飯 魚のみそ煮 切干し大根の旨煮 野菜のすまし汁 | バナナ | 米、さつまいも 小麦粉、砂糖 片栗粉、押麦 | 牛乳、さば、豆腐 油揚げ、みそ 煮干し | バナナ、たまねぎ、にんじん こまつな、グリーンピース 切り干しだいこん しょうが、こんぶ | しょうゆ みりん 酒、塩 麦茶 | お茶 マンナ もちもち芋まんじゅう 牛乳 |
| 9 (土) | おんがく発表会 | | | | | | |
| 11 (月) | 麦飯 大根と厚揚げの煮物 豆腐のみそ汁 | オレンジ | 米、小麦粉 押麦、油 砂糖、片栗粉 | 豆腐、卵、生揚げ 鶏肉、チーズ、みそ 脱脂粉乳、煮干し 魚粉、かつお節 | だいこん、オレンジ、こまつな キャベツ、たまねぎ、もやし コーン、えのきたけ、わかめ こんぶ、あおのり | お好みソース みりん、しょうゆ ベーキングパウダー 麦茶 | お茶 ハイハイ お好み焼き お茶 |
| 12 (火) | 白飯 じゃが芋の重ね煮 卵と白菜のスープ | バナナ | 米、じゃがいも 砂糖、油 | 脱脂粉乳、卵 豚肉、いわし | たまねぎ、バナナ、はくさい にんじん | しょうゆ がらスープ素 塩、パセリ粉 麦茶 | アップル果汁 かむかむ小魚 ミルク |
| 13 (水) | 白飯 卵と野菜のケチャップ炒め 豆腐のすまし汁 | オレンジ | 米、砂糖 菓子 | 卵、豆腐、豚肉 かまぼこ、煮干し 飲むヨーグルト(鉄強化) | オレンジ、たまねぎ、キャベツ にんじん、こまつな、こんぶ | ケチャップ しょうゆ、酒 ウスターソース 塩、麦茶 | お茶 がんばれ野菜家族 おにぎりせんべい 飲むヨーグルト |
| 14 (木) | 白飯 蒸し魚のトロみあん 豆乳みそ汁 | みかん | 米、小麦粉 マヨネーズ マーガリン、油 砂糖、片栗粉 | ホキ、豆乳 脱脂粉乳、牛乳 ツナ、みそ、煮干し | はくさい、たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、コーン えのきたけ、だいこん ねぎ、みかん、こんぶ | 酒 ベーキングパウダー 塩 麦茶 | アップル果汁 ツナコーンブレット ミルク |

給食室から のお知らせ



今年も残すところあと1か月。今年は暖冬と言われていますが、寒さも本格的になってきます。寒さに負けず散歩に出かけたり、トリムマラソンや園庭で遊んだり元気な子どもたち。寒い外から帰ると、暖かい部屋と暖かい食べ物にホッとする季節ですね。そして12月は「師走」といわれる通り忙しくなる時期です。子どもたちも就寝が遅くなったり、生活リズムが乱れがちになります。風邪やインフルエンザ、コロナ予防のためにもバランスのよい食生活を心がけましょう。2023年の冬至は12月22日。冬至は一年のうちで昼が一番短く、夜が一番長い日です。昔から冬至にカボチャを食べてゆず湯に入ると、風邪をひかないと言われていました。カボチャには冬に不足しがちなカロテンがたっぷり。冬を元気に過ごしましょう！

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

今月の主食・副食費の引き落とし日
20日(水)



令和5年度 12月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

| 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10時おやつ | 3時おやつ |
|-----------|--|--|---------------------------------------|--|---|--------------------------------------|-----------------------------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | |
| 15 (金) | ゆかりごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ コーンスープ | ゼリー  | 米、食パン じゃがいも マヨネーズ グラニュー糖、ごま油 | 牛乳、鶏肉 | たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン グリーンピース しょうが、にんにく | しょうゆ、酒 がらスープ素 塩 ゆかり、麦茶 | お茶 マンナ ラスク 牛乳 |
| 16 (土) | みそちゃんぽん 牛乳 | バナナ | 中華めん 菓子 | 牛乳、豚肉、かまぼこ みそ | バナナ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ 干しいたけ | しょうゆ がらスープ素 麦茶 | アップル果汁 チョイス お茶 |
| 18 (月) | 白飯 春雨の和え物 肉団子のスープ煮 | バナナ | 米、さつまいも はるさめ、油 片栗粉、砂糖 | 卵、鶏肉、かまぼこ ごま | バナナ、たまねぎ、キャベツ きゅうり、こまつな にんじん、しいたけ しょうが | 酢、しょうゆ がらスープ素 塩 麦茶 | お茶 ハイハイ ふかし芋 お茶 |
| 19 (火) | 無農薬米ご飯 ホイコウロウ さつま汁 | オレンジ | 米、さつまいも 片栗粉、砂糖 マカロニ 油、ごま油 | 豚肉、脱脂粉乳 豆腐、きな粉 赤みそ、油揚げ 煮干し | オレンジ、キャベツ たまねぎ、にんじん ピーマン、ねぎ にんにく、こんぶ | しょうゆ、酒 塩 麦茶 | アップル果汁 マカロニあべかわ ミルク |
| 20 (水) | 白飯 鶏肉と白菜のクリームスープ 小松菜のソテー | バナナ | 米、小麦粉 マーガリン、油 菓子 | 牛乳、生揚げ、鶏肉 脱脂粉乳 | たまねぎ、バナナ、こまつな にんじん、はくさい | しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶 | お茶 がんばれ野菜家族 ぼたぼた焼き 牛乳 |
| 21 (木) | 麦飯 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 キャベツのみそ汁 | オレンジ | 米、小麦粉 砂糖、押麦 | ホキ、豆腐、牛乳 脱脂粉乳、みそ 煮干し | かぼちゃ、オレンジ キャベツ、たまねぎ 干しぶどう、グリーンピース ねぎ、こんぶ | しょうゆ、酒 みりん ベーキングパウダー 麦茶 | アップル果汁 ぶどう蒸しパン ミルク |
| 22 (金) | 白飯 酢鶏風煮 大豆スープ | オレンジ | 米、片栗粉 砂糖、油 | 鶏肉、だいず かまぼこ | たまねぎ、オレンジ にんじん、ピーマン ねぎ、塩こんぶ 干しいたけ | しょうゆ、酢 がらスープ素 酒、塩 麦茶 | お茶 マンナ 塩こんぶおにぎり お茶 |
| 23 (土) | 焼きそば 茹で卵 牛乳 | バナナ | 中華めん 菓子 | 牛乳、卵、豚肉 さつま揚げ かつお節 | バナナ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ あおのり | 焼きそばソース お好みソース 麦茶 | アップル果汁 瀬戸の汐揚げ お茶 |
| 25 (月) | ごま塩おにぎり もみの木ハンバーグ サンタのサラダ 野菜スープ | バナナ  | 米、じゃがいも 小麦粉、砂糖 ココア、油 | 脱脂粉乳、バター 卵、黒ごま | バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、だいこん きゅうり、コーン | ケチャップ、塩 がらスープ素 ベーキングパウダー 麦茶 | お茶 ハイハイ 星形クッキー ココアミルク |
| 26 (火) | 人参ご飯 豆腐とわかめの和風サラダ 豚汁 | バナナ | 米、砂糖 片栗粉 糸こんにゃく 油 | 豆腐、豆乳、卵 脱脂粉乳、豚肉 みそ、ちくわ、ごま きな粉、煮干し | バナナ、にんじん、きゅうり だいこん、ごぼう、わかめ こんぶ、レモン、あおのり | しょうゆ、酢 塩 麦茶 | アップル果汁 豆乳もち ミルク |
| 27 (水) | 白飯 厚揚げのそぼろ煮 南瓜のみそ汁 | オレンジ | 米、砂糖、油 菓子 | 生揚げ、鶏肉 脱脂粉乳 ちくわ、みそ、煮干し | たまねぎ、オレンジ かぼちゃ、にんじん グリーンピース、わかめ こんぶ | しょうゆ、酒 麦茶 | お茶 がんばれ野菜家族 ハーベスト ミルク |
| 28 (木) | 白飯 焼きししゃも きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 | バナナ | 米、砂糖 ごま油 菓子 | 牛乳、ししゃも、豆腐 みそ、さつまあげ ごま、煮干し | バナナ、キャベツ、たまねぎ にんじん、ごぼう グリーンピース、こんぶ | しょうゆ、酒 麦茶 | アップル果汁 源氏パイ 牛乳 |

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

ミカン

日本の冬を代表とする果物といえばミカン。さまざまな種類がありますが、一般的にミカンというと温州ミカンを意味します。手軽に食べられるミカンは、ビタミンの宝庫でもあります。疲労回復や風邪予防・回復に必要なビタミンCがいっぱい!! おやつとしても取り入れやすく、積極的に食べたい食材です。



今月の主食・副食費の引き落とし日
20日(水)