

12月 献立表

錦ヶ丘幼稚園

日 曜	献立名	おやつ	材料	MEMO
2 月	* 鶏肉のチーズソテー * フジリサラダ * 白菜スープ	げたんは	鶏肉・チーズ・ベーコン・豆乳・シーチキン・はくさい・ほうれんそう・きゅうり・れんこん・ブロッコリー・コーン・しめじ・にんにく・フジリ・米油・オリーブ油・はちみつ	☆さんまの丸焼き☆ 11月から延期になっていたさんまの丸焼きですが、サンマ漁が終わり入荷がないと連絡が入りました。火の起こし方、炭のにおい、生の魚の感触、食べ物焼けるにおいなどを体験して感じてほしいので、園庭で代わりの魚やサツマイモなどを焼こうと計画中です！
3 火	* サバのみぞれ煮 * れんこんと小松菜のごま和え * ほうれん草の卵とじみそ汁	黒糖ラスク	さば・豆腐・卵・れんこん・こまつな・にんじん・だいこん・ほうれんそう・たまねぎ・こねぎ・こんぶ・バター・すりごま・ごま など	☆胡麻和え☆ 子ども達がよく食べる野菜料理の一つがごま和え。調味料はシンプルに濃口醤油のみ。野菜をシャキシャキ感が残るくらいに蒸すこと、固くしぼること、ごまは調味料を吸ってくれるすりごまをたっぷり使うことがポイントです。
4 水	* 豚肉のカレー風味焼き * トマトソースビーフン * さつまいものみそ汁	ウインナーロール	豚肉・ウインナー・合びき肉・豆乳・ベーコン・油揚げ・卵・たまねぎ・トマト・えのきたけ・セロリ・こねぎ・にんにく・強力粉・さつまいも・ケチャップ・玄米ビーフン・バター・米油・片栗粉 など	☆防災食☆ 12月9日(月)避難訓練に合わせて、防災食を食べようということで、防災パンを食べることになりました。防災クッキーや水は持ち帰りますので、ご家庭でも防災について話したい決め事をつくったりするきっかけになればと思います。
5 木	* 魚の塩焼き * かぼちゃの煮物 * 豚汁	りんごとビスケット	生鮭・豚肉・油揚げ・りんご・だいこん・にんじん・ごぼう・葉ねぎ・しょうが・ビスケット・こんにやく・米油 など	☆冬至☆ 2019年の冬至は12/22(日)です。かぼちゃを食べて風邪予防(昔は冬までもつかぼちゃが貴重なビタミン源だった)、「ん」のつくものを食べて運を呼び寄せる(うどん・ぎんなん・だいこん・れんこん・きんかん)、ゆず湯に入るなど日本の習慣をぜひお試しください！
6 金	* 親子丼 * ほうれん草のごまあえ * 里芋のみそ汁	じゃこトースト	卵・鶏肉・豆腐・絹豆腐・油揚げ・豆乳・粉チーズ・しらす干し・かつお節・ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ・深ねぎ・しめじ・にんじん・こねぎ・しいたけ・さといも・ねりごま・ごま など	☆だしの話☆ 子どもの舌を育てる基本となる「だし」。給食で汁物のだしは、最近はいいこだけでなく山川だしも入れています。大量調理でだしを取る時は、とにかくギリギリまでグラグラと煮出すこと。昆布は煮出すとやはいえぐみが気になります。いいことかつお節はとにかくぐつぐつしていても放置！することで、以前よりぐつぐつとだしが濃く取れるようになりました。(研修で、全国の学校給食を教えてまわっている和食職人さんから教えてもらいました。)煮物の時は、山川だしのみを使います。さば節のこともあります。山川だしだと、汁のだしの次の2番だしでも、相当おいしいです。おこわを作る時も椎茸の戻し汁など使っています。
7 土	* チキンカレー * フルーツポンチ	ふかし芋	鶏肉・チーズ・たまねぎ・みかん・バナナ・ブロッコリー・もも・カリフラワー・パイン・にんじん・ホールトマト・さつまいも・じゃが芋など	☆もちつき会☆
9 月	* 冬野菜の豆乳シチュー * レタスとハムのサラダ	五平もち	豆腐・シーチキン・ベーコン・豆乳・粉チーズ・さくらえび・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・しめじ・じゃがいも・はるさめ・ごま・ごま油・はちみつ など	
10 火	* フリの照り焼き * 里芋の煮しめ * あおさのみそ汁	わかめおにぎり	ぶり・豆腐・鶏肉・厚揚げ・たまねぎ・にんじん・だいこん・あおさ・たけのこ・わかめ・こねぎ・しょうが・さといも・こんにやくなど	
11 水	* 豆腐のツナマヨ焼き * 春雨チャプチェ * ポトフ風スープ	スイートポテト	豆乳・鶏肉・ハム・ベーコン・卵・たまねぎ・レタス・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん・しめじ・コーン・マッシュルーム・にんにく・じゃがいも・さつまいも・オリーブ油・マカロニ・ごまなど	
12 木	* 鶏の唐揚げ * ビーンズサラダ * ふのりのみそ汁 * フキゼリー	チーズ蒸しパン	鶏肉・豆乳・生揚げ・生クリーム・ハム・ひよこまめ・キドニービーンズ・白菜・りんご・たまねぎ・もやし・こねぎ・しょうが・にんにく・ふのり・マカロニ・じゃがいも など	
13 金	☆もちつき会☆	みかんとお菓子	鶏肉・かまぼこ・大豆・さくらえび・はくさい・もやし・にんじん・しいたけ・みかん・さつまいも など	
14 土	* 肉じゃが * もやしのみそ汁	マロンまふいん	豚肉・薄揚げ・卵・たまねぎ・にんじん・もやし・グリーンピース・こねぎ・しょうが・わかめ・じゃがいも・栗・こんにやく・バターなど	
16 月	* 魚フライ・タルタルソース * フィットチーネのソテー * キャベツの生姜スープ	アイスボックスクッキー	白身魚・絹豆腐・卵・豆乳・キャベツ・マッシュルーム・たまねぎ・しめじ・もやし・パセリ・にんにく・きくらげ・しょうが・フィットチーネ・米油・地粉 など	
17 火	* さばの味噌漬焼 * 青菜のチャンプルー * なめこのみぞれ汁	ブルーとせんべい	さば・豆腐・ふたばら・卵・生揚げ・豆みそ・かつお節・チンゲンサイ・なめこ・ブルー・だいこん・にんじん・みつば・せんべい など	
18 水	* 中華風おこわ * だいこんと鶏肉の中華煮 * トマトの中華風スープ	バナナとビスケット	豚肉・鶏肉・さくらえび・バナナ・だいこん・たけのこ・トマト・レタス・深ねぎ・しいたけ・にんじん・グリーンピース・しいたけ・もち米・ビスケット・ごま油・はるさめ など	
19 木	* スパニッシュオムレツ * スパゲッティサラダ * 長ネギのスープ	手作りあんパン	卵・豆乳・ウインナー・チーズ・ベーコン・シーチキン・深ねぎ・きゅうり・たまねぎ・トマト・コーン・じゃがいも・スパゲッティ・ケチャップ・ごま など	
20 金	* 鶏肉ときこのトマト煮込み * えびとじゃがいもの醤油だし * レンズ豆のスープ	おやつカステラ	鶏肉・えび・レンズまめ・ひよこまめ・キャベツ・たまねぎ・トマト・しめじ・トマト・エリンギ・かぶ・パセリ・にんにく・じゃがいもなど	
21 土	* カレードリア * もやしスープ	無添加おかし	豚肉・チーズ・凍り豆腐・たまねぎ・もやし・にんじん・えのきたけ・りんご・こねぎ・しょうが・にんにく・じゃがいも など	
23 月	* 鮭のにんにく焼き * ブロッコリーのごまおかか和え * 山菜汁	無添加おかし	生鮭・厚揚げ・なまり節・ブロッコリー・にんじん・たけのこ・ぜんまい・きくらげ・わらび・レモン・にんにく・こんにやく・ごま など	☆12/25☆Xmasメニュー☆ 骨付きのチキンに、クリスマスツリー風のポテトサラダをみんなでシェアして♪おやつは無添加パン屋さん[ひまわり]のロールケーキです。クリームあっさりしていて美味しいです！
24 火	* 和風おろしハンバーグ * かぼちゃの煮物 * 揚げとキャベツのみそ汁	ツナとハムの蒸しパン	合びき肉・卵・かたくちいわし・シーチキン・薄揚げ・かつお節・かぼちゃ・たまねぎ・だいこん・キャベツ・にんじん・パセリ・しそ・パン粉・ごま油 など	
25 水	♡Xmas♡ * クリスマスチキン * ツリーポテトサラダ * ミネストローネ * ひまわり工房のバケット 【15時おやつ】 ひまわりのロールケーキ		鶏手羽・ロースハム・豆乳・たまねぎ・にんじん・セロリ・ブロッコリー・トマト・コーン・キドニービーンズ・じゃがいも・バケット・マカロニ・ケチャップ など	12月30日(月)～1月3日(金) ～年末年始休暇～ 今年も、給食へのご理解・ご協力ありがとうございました！ たまにいただく感想もとてもうれしく力になりました。 来年もよろしくおねがいします。 良いお年を！
26 木	* 竹輪の甘辛炒め * ニラ玉 * 魚のつみれ汁	ジャムサンド	ちくわ・卵・あじ・しいら・麦みそ・豆腐・にんじん・かぼちゃ・いちご・ごぼう・にら・しいたけ・しょうが・食パン・こんにやく など	
27 金	* 豚肉の生姜炒め * 山芋とえのきのおかか和え * 小松菜とまいたけのみそ汁	黒ゴマのおやき	豚肉・いりこ・生姜・玉葱・山芋・えのきたけ・かつお節・小松菜・厚揚げ・まいたけ・こねぎ・ほうれんそう・黒ゴマ・木綿豆腐 など	
28 土	* いなり寿司 * 年越し肉うどん	みかんと無添加おかし	牛肉・油揚げ・かつお節・みかん・たまねぎ・にんじん・深ねぎ・みつば・しょうが・こんぶ・うどん・ごま など	

