

# 12月★献立表

〇スフーン持参



錦ヶ丘幼稚園

日 曜	献立名	おやつ	材料	MEMO
1 土	* 具だくさん牛丼 * わかめスープ	小豆餅	牛肉・豆腐・生揚げ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・しいたけ・みつば・わかめ・しょうが・こんにやく・団子の粉・ごま など	***ごはん多めに!***
3 月	* いわしとキャベツのハンバーグ * けんちゃん * さつまいものみそ汁	ギョーザの皮の パンフキンパイ	いわし・卵・豆乳・油揚げ・木綿・かぼちゃ・だいこん・にんじん・えのきたけ・キャベツ・ごぼう・いんげんまめ・しいたけ・こねぎ・しょうが・わかめさつまいも・・そうめ・片栗粉 など	***郷土のおかず***
4 火	* 豚肉のケチャップ焼き * 水菜とツナのマヨ和え * けんちゃん汁	雑穀クッキー	豚肉・木綿・油揚げ・豆乳・シーチキン・卵・もやし・みずな・にんじん・ごぼう・こねぎ・さといも・じゃがいも・ケチャップ・バター・オリーブ油・小麦胚芽・あわ・ごま・かぼちゃ・コーンフレークなど	12月から3月が旬の水菜。新聞紙に包んでからビニールに入れて野菜室で保存を。
5 水	* 白身魚の磯辺焼き * きゅうりの酢の物 * 白菜のみそ汁	はるこま	白身魚・かにかまぼこ・生揚げ・あずき・だいず・きゅうり・もやし・はくさい・まいたけ・わかめ・のり・団子の粉・片栗粉・黒砂糖など	白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが豊富で風邪予防にも効果的です。
6 木	【12月誕生会】* えびフライ * なめこのみぞれ汁 * メロン 【15時おやつ】 ココアサンド	* 蓮根サラダ * わかめごはん	えび・卵・生揚げ・ハム・いんげんまめ・メロン・だいこん・なめこ・れんこん・みつば・ブロッコリー・マカロニ・パン粉・薄力粉・すりごま・マヨネーズ など	***12月誕生会***
7 金	* フリの照り焼き * 五色和え * じゃがいものみそ汁	リンゴ蒸しパン	ぶり・木綿・ハム・きゅうり・りんご・レタス・にんじん・しめじ・コーン・こねぎ・しょうが・じゃがいも・ごま油 など	りんごは秋～冬が旬の果物。おやつでは、りんごの甘みを生かして砂糖を控えます。
8 土	* みそおでん * そうめん汁	枝豆チーズパン	豚肉・油揚げ・竹輪・豆乳・うずら卵・チーズ・生揚げ・卵・豆みそ・だいこん・なす・にんじん・もやし・えだまめ・こねぎ・こんぶ・強力粉・こんにやく・そうめん・バター など	***ごはん普通 or 多め***
10 月	* 鶏肉のんにく醤油焼き * エリンギとツナのソテー * ぶりのみそ汁	げたんは	鶏肉・シーチキン・生揚げ・にんじん・エリンギ・はくさい・もやし・こねぎ・にんにく・ぶのり・じゃがいも・米ぬか油 など	ぶのりのみそ汁に入れる時は、水洗いしてお椀にいれておき熱い汁を注ぎます。
11 火	* さばの味噌煮 * れんこんと揚げの炒め物 * とうがんのスープ	鬼まんじゅう	さば・木綿・豆乳・油揚げ・れんこん・とうがん・もやし・たまねぎ・にんじん・深ねぎ・さやえんどう・トウモロコシ・しょうが・さつまいも・ごま・オリーブ油 など	れんこんのネバリ成分には整腸作用、胃の粘膜の保護、美容などに効果的。
12 水	* がんもどきの旨煮 * ウインナーと冬野菜炒め * 里芋のみそ汁	ゆかりおにぎり	がんもどき・チーズ・ウインナー・油揚げ・かつお節・キャベツ・しゅんぎく・かぶ・にんじん・深ねぎ・こねぎ・うめ・こんぶ・さといも・あわもち・おおむぎ・ごま など	ウインナーは南州農場の完全無添加。南州さんのサイトから個人注文もできます。
13 木	* かぼちゃミートローフ * フジッリサラダ * ほうれん草のみそ汁	フキバナナトースト	合びき肉・絹ごし・木綿・麦みそ・ハム・卵・かぼちゃ・バナナ・ほうれん草・ほんしめじ・きゅうり・たまねぎ・えだまめ・フジッリ・片栗粉・バター・パン粉 など	フジッリはカラフルな品を使用。着色は野菜色素で、らせん状なので味が絡みます。
14 金	* 雑煮風おすまし * 芋もち	りんごと無添加おかし	鶏肉・かまぼこ・だいず・さくらえび・りんご・はくさい・もやし・にんじん・しいたけ・さつまいも・クラッカー・黒砂糖	***もちつき会🍡持参***
15 土	* スタミナ塩焼きそば * わかめスープ	ポテサラサンド	豚肉・木綿・いか・ハム・かつお節・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・きゅうり・にら・わかめ・あおのり・中華めん・ごまなど	**小食の子はごはん少なくてOK**
17 月	* さけ南蛮 * ポテトサラダ * ミネストローネ * オレンジ	ケーキ風 フルーツサンド	生鮭・卵・ウインナー・生クリーム・オレンジ・たまねぎ・にんじん・セロリ・きゅうり・もも・バナナ・ホールトマト・コーン・いんげんまめ・じゃがいも・食パン・マヨネーズ・マカロニ・ケチャップなど	クリスマス会の日なので、ちょっとだけクリスマスを意識した献立にしてみました!
18 火	* 豆腐のツナマヨ焼き * ペンネ・アラビアータ * 野菜スープ	フルーンと 無添加おかし	木綿・シーチキン・ベーコン・粉チーズ・ブルーネ・キャベツ・深ねぎ・たまねぎ・ブロッコリー・トマト・にんじん・セロリ・パセリ・にんにく・じゃがいも・ペンネ・マヨネーズ・オリーブ油・バター など	豆腐のツナマヨ焼き、給料日前や冷蔵庫ピンチの時にオススメ! COOKPAD掲載
19 水	フキバイキング★給食	みかんとせんべい	鶏肉・卵・チーズ・ヨーグルト・ベーコン・シーチキン・みかん・たまねぎ・コーン・きゅうり・ピーマン・サニーレタス・アスパラ・オレンジ・パプリカ・オリーブ・えんどう・食パン・じゃが芋・ゼリーなど	***お楽しみに!***
20 木	* 豚肉のきのこソース炒め * 春雨の酢の物 * ひじきのみそ汁	にんじんクッキー	豚肉・卵・かにかまぼこ・えのきたけ・しめじ・にんじん・きゅうり・しゅんぎく・たまねぎ・もやし・こねぎ・レモン・こねぎ・ひじき・きくらげ・しょうが・はるさめ・バター・ごま油 など	ひじきは鉄分やカルシウムが豊富。みそ汁に入れるのが簡単で取り入れやすいです。
21 金	* ししゃもの塩焼き * かぼちゃのいとこ煮 * かぶのみそ汁	お好み焼き	ししゃも・木綿・豚肉・卵・いか・かつお節・かぼちゃ・キャベツ・かぶ・もやし・わかめ・あおのり・マヨネーズ・ながいも など	冬至♪かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。“ん”のつく食べ物も。
22 土	* 鶏肉のクリームシチュー * ホットドック	豆乳シフォンケーキ	豆乳・鶏肉・ウインナー・卵・チーズ・玉葱・人参・ほうれん草・キャベツ・ブロッコリー・しめじ・パン・じゃが芋・マカロニ など	***ごはんは要りません***
24 月	▷ 振替休日 ▷			
25 火	* 餃子 * もやしのカレー炒め * 青のい汁	ミレービスケット バナナ	豚肉・木綿・バナナ・もやし・カリフラワー・にんじん・白菜・あおのり・にら・にんにく・椎茸・しょうが・ぎょうざの皮・ごま油など	ひ弱に見えるもやしですが実はビタミンCやビタミンB群、カリウムなど栄養豊富。
26 水	* 海の幸の中華炒め * くずし豆腐と枝豆のサラダ * 長ネギのスープ	チーズ蒸しパン	うずら卵・えび・いか・絹ごし・木綿・卵・ベーコン・深ねぎ・キャベツ・にんじん・たけのこ・もやし・きゅうり・えだまめ・しいたけ・きくらげ・にんにく・しょうが・じゃがいも・ごま油など	長ネギの切ると出るヌメリは甘みとやわらかさの元で、煮るとトロトロになります。
27 木	* チーズ風味チキンナゲット * ブロッコリー炒め * 小松菜とまいたけのみそ汁	りんごとチーズの ホットサンド	鶏肉・生揚げ・シーチキン・粉チーズ・ブロッコリー・もやし・こまつな・りんご・まいたけ・こねぎ・にんにく・食パン・パン粉・ケチャップ・オリーブ油・薄力粉 など	ブロッコリーの茎は厚めに皮をむけば料理に使えます♪
28 金	* 年越しうどん * いなり寿司	鶏ごぼうまん	生揚げ・鶏肉・油揚げ・かつお節・たまねぎ・にんじん・深ねぎ・ごぼう・しょうが・こんぶ・うどん・こめ・薄力粉・米ぬか油・ごまなど	***ごはんは要りません***

★29日～年末休暇★ よいお年をお過ごしください...★