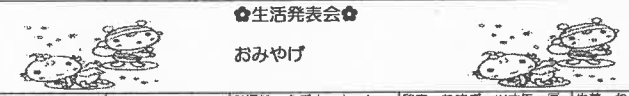


| 日/曜 | 献立名 | 上:未滿児のおやつ 下:全児3時のおやつ | 材 料 名 | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| | | | 黄:熱や力になるもの | 赤:血や肉や骨になるもの | 緑:体の調子を整えるもの |
| 1 | 焼肉風 / 温野菜サラダ 木 すまし汁・ブルー | 牛乳・せんべい せんざい お茶 | なたね油・三温糖・白ごま・じゃがいも・ねりごま・マヨネーズ・さつまいも・あずき・ざらめ | 牛肉・わかめ・豆腐・いりご・米みそ | にんにく・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・ブロッコリー・えのきたけ・小葱・ブルー |
| 2 | 魚の磯辺揚げ / 卵の花煮 金 みそ汁・柿 | 牛乳・かりんとう ジャムパン 牛乳 | なたね油・三温糖・てんぷら粉・ごま油・ロールパン・ジャム | 魚・青のり・おから・かつお節・いりご・米みそ・豆乳・牛乳 | とうもろこし缶・玉葱・にんじん・干し椎茸・こねぎ・白菜・しめじ・柿 |
| 3 |  <p>生活発表会 おみやげ</p> | | | | |
| 5 | 松風焼き / 青菜のさっぱり和え 月 みそ汁・みかん | 牛乳・クラッカー 黄粉カップケーキ スキムミルク | 三温糖・白ごま・ホットケーキ粉・バター | 鶏肉・たまご・ツナ缶・厚揚げ豆腐・いりご・米みそ・黄粉・スキムミルク | 生姜・ねぎ・干し椎茸・レタス・ごまつな・玉葱・人参・もやし・えのきたけ・こねぎ・みかん |
| 6 | 誕生会・人参ご飯 / タンドリーチキン・清し汁 火 パンサンスウ・セリー | 牛乳・ポップコーン ロールケーキ スキムミルク | 精白米・三温糖・はるさめ・ごま油・ゼリー・ロールケーキ | 鶏肉・ヨーグルト・わかめ・しらす干し・いりご・スキムミルク | ニンニク・しょうが・人参・玉葱・キャベツ・とうもろこし缶・えのきたけ・きゅうり・レタス |
| 7 | 魚の梅まヨ焼き / 南瓜の鶏そぼろあんかけ 水 みそ汁・ブルー | 牛乳・小魚スナック 菓子(ビスケット) りんごジュース | なたね油・三温糖・マヨネーズ・片栗粉・ビスケット | 鶏肉・いりご・白身魚・油揚げ・いりご・米みそ | 梅干し・しょうが・人参・キャベツ・えのきたけ・こねぎ・レタス・干し椎茸・グリーンピース・南瓜・ブルー・りんごジュース |
| 8 | チキンナゲット / 五目煮豆 木 みそ汁・チーズ | 牛乳・豚芽スティック ポップコーン 牛乳 | かたくり粉・マヨネーズ・小麦粉・なたね油・こんにゃく・三温糖・じゃが芋・黒砂糖・バター | 鶏ミンチ・豆腐・大豆・いりご・米みそ・スキムミルク | 干し椎茸・レノンコン・ごぼう・人参・グリーンピース・もやし・小松菜・りんご・コーン |
| 9 | お弁当の日 みそ汁・みかん 金 おかず入りのお弁当をお願いします | 牛乳・ねじねじ かるかん スキムミルク | 蒸しパン粉・上新粉・山芋・あずき・三温糖 | 油揚げ・いりご・米みそ・スキムミルク | 大根・玉ねぎ・こねぎ・みかん |
| 10 | わかめとツナの和風スパゲティ / ひじきのマリネ 土 コンソメスープ | 牛乳・クッキー 菓子(ビスケット) 牛乳 | スパゲッティ・三温糖・なたね油・ビスケット | ツナ缶・わかめ・焼きのり・ひじき・ロースハム・牛乳 | 玉葱・人参・かいわれ大根・きゅうり・レタス・パセリ |
| 12 | 煮魚 / 野菜のカレーソテー 月 相性汁・チーズ | 牛乳・せんべい ワインナーロール スキムミルク | 三温糖・なたね油・さつまいも・はるさめ・マヨネーズ・ロールパン | 白身魚・豚肉・ベーコン・いりご・豆乳・米みそ・チーズ・ワインナー・スキムミルク | 生姜・キャベツ・ピーマン・玉葱・人参・こねぎ・きゅうり |
| 13 | イエローポターージュ / 白菜とりんごのゆずサラダ 火 みかん | 牛乳・野菜スナック 大豆ドーナツ 牛乳 | じゃが芋・三温糖・クリームシチュー・なたね油・ブレミックス粉・黒ごま | 鶏肉・チーズ・大豆・卵・豆乳・スキムミルク | 玉葱・南瓜・人参・グリーンピース・白菜・きゅうり・ゆず・りんご・みかん |
| 14 | レバーの旨煮 / マカロニサラダ 水 みそ汁・りんご | 牛乳・ビスケット パンせんべい スキムミルク | マカロニ・なたね油・三温糖・マヨネーズ・黒砂糖・バター・パン | 鶏レバー・ロースハム・わかめ・いりご・米みそ・スキムミルク | 生姜・玉葱・人参・キャベツ・きゅうり・もやし・ケチャップ・りんご |

| 日/曜 | 献立名 | 上:未滿児のおやつ 下:全児3時のおやつ | 材 料 名 | | |
|-----|------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| | | | 黄:熱や力になるもの | 赤:血や肉や骨になるもの | 緑:体の調子を整えるもの |
| 15 | おでん / わかめと春雨の酢の物 木 みかん | 牛乳・おかき 南瓜クリームサンド スキムミルク | さといも・こんにゃく・はるさめ・三温糖・ごま油・ロールパン | 鶏肉・厚揚げ・ちくわ・卵・わかめ・こんにゃく・ホイップクリーム・スキムミルク | 人参・大根・レノンコン・きゅうり・みかん・南瓜 |
| 16 | 魚の塩麴焼き / 切り干し大根の煮物 金 大豆のカレースープ・チーズ | 牛乳・ねじねじ おからのブラウニー スキムミルク | 三温糖・なたね油・バター・米麹・小麦粉・ココア | あかうお・さつまいも・大豆・ベーコン・おから・豆乳・たまご・スキムミルク | 生姜・玉葱・人参・切干大根・グリーンピース・パセリ・みかん |
| 17 | ちゃんぽん / 煮大豆 土 りんご | 牛乳・クッキー 菓子(かりんとう) 牛乳 | 中華麺・なたね油・三温糖・かりんとう | 豚肉・ちくわ・大豆・こんにゃく・牛乳 | キャベツ・もやし・人参・玉葱・こねぎ・りんご |
| 19 | みそちゃんこ汁 / スパゲティサラダ 月 ブルー | 牛乳・ポップコーン デコレーションケーキ 牛乳 | 片栗粉・こんにゃく・スパゲティ・マヨネーズ・なたね油・スポンジケーキ | 鶏ミンチ・卵・厚揚げ・米みそ・いりご・ツナ缶・牛乳・ホイップクリーム | こねぎ・生姜・人参・白菜・大根・えのきたけ・きゅうり・キャベツ・ブルー・いちご・桃缶 |
| 20 | 魚の香味焼き / 五色きんぴら 火 みそ汁・みかん | 牛乳・かりんとう お好み焼き 牛乳 | しらたき・三温糖・なたね油・ごま油・マヨネーズ・アイツツ粉・ながいも | 白身魚・豆腐・いりご・米みそ・ベーコン・豚肉・かつお節・あおのり・牛乳 | こねぎ・しょうが・ニンニク・レタス・レノンコン・玉葱・人参・青ピーマン・ごまつな・えのきたけ・キャベツ・もやし・みかん |
| 21 | ほうれん草のキッシュ / ひじきと大豆のソテー 水 みそ汁・りんご | 牛乳・芋スナック 人参コン スキムミルク | じゃがいも・バター・なたね油・三温糖・小麦粉 | 卵・ベーコン・チーズ・ひじき・大豆・わかめ・いりご・米みそ・豆乳・スキムミルク | ほうれん草・たまねぎ・にんじん・ごまつな・だいこん・えのきたけ・りんご |
| 22 | 米飯給食 お楽しみバイキング 木 | 牛乳・せんべい レーズンパン スキムミルク | 精白米・じゃがいも・なたね油・パン粉・三温糖・片栗粉・ハヤシルウ・レーズンパン | 牛肉・合いびきミンチ・たまご・チーズ・ワインナー・しらすぼし・豆乳・スキムミルク | 生姜・レタス・にんじん・きゅうり・キャベツ・玉葱・青梗菜・みかん |
| 23 | 魚の立田揚げ / ポテトサラダ 金 むらくも汁・みかん | 牛乳・小魚スナック もちもちパン スキムミルク | なたね油・かたくり粉・じゃがいも・マヨネーズ・アイツツ粉・白玉粉 | 白身魚・たまご・かつお節・こんにゃく・チーズ・豆乳・スキムミルク | レタス・にんじん・きゅうり・キャベツ・玉葱・にんにく・エリンギ・ほしごぼう・青ピーマン・トマトピューレ・梨・りんご・みかん |
| 24 | 五目うどん / わかめの和風サラダ 土 りんご | 牛乳・ビスケット 菓子(コンスナック) 牛乳 | うどん・なたね油・三温糖・コーンスナック | 鶏肉・かつお節・こんにゃく・しらす干し・わかめ・牛乳 | 玉葱・にんじん・白菜・干し椎茸・きゅうり・りんご |
| 26 | 高野豆腐のオランダ煮 / ひじきのごまドレサラダ 月 みそ汁・チーズ | 牛乳・豚芽スティック おにぎり(さつま芋) お茶 | 片栗粉・なたね油・三温糖・白ごま・じゃがいも・精白米・さつま芋・黒ごま | 高野豆腐・鶏肉・ツナ缶・油あげ・ひじき・いりご・米みそ・チーズ | 玉ねぎ・人参・青ピーマン・きゅうり・レタス・南瓜・こねぎ |
| 27 | ポークカレー / ドレッシングサラダ 火 柿 | 牛乳・クラッカー ジャムパン スキムミルク | 小麦粉・なたね油・三温糖・じゃがいも・バター・カレールフ・食パン・ジャム | 豚肉・大豆・スキムミルク | 玉ねぎ・人参・グリーンピース・うもろこし缶・柿 |
| 28 | 豚肉とじゃが芋のうま煮 / パンサンスウ 水 みそ汁・ブルー | 牛乳・ねじねじ カレー蒸しパン スキムミルク | 三温糖・じゃがいも・なたね油・春雨・ごま油・蒸しパンミックス粉 | 豚肉・たまご・わかめ・いりご・米みそ・ワインナー・豆乳・スキムミルク | 干し椎茸・玉ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・とうもろこし缶・えのきたけ・ブルー |



誕生会は、6日(火)です。 米飯給食は、22日(木)です。

⇒お箸だけを持ってきてください。

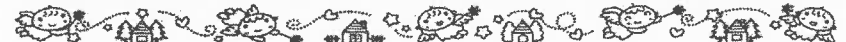
お弁当の日は、9日(金)です。

☆材料の入荷の都合で給食のメニューが一部変更になる場合があります。ご了承下さい。☆



12月の食育目標

- 冬の味覚にふれ多くの食品に親しみをもつ。
- 根菜類をたっぷりとり、体を温めよう。
- 行食事を楽しく体験する。(バイキング・ケーキのデコレーション)
- 「冬至」：かぼちゃを食べると風邪を引かない。(かぼちゃは、肌や粘膜を丈夫にし感染症に対する抵抗力をつけてくれる)





12月給食献立予定表

御原保育所



| お曜 | 三才未満児・おやつ | 主食 | 全児昼食 | 3時おやつ | 備考 |
|------|-----------|----|----------------------------|---------------------|------|
| 1 木 | 牛乳、せんべい | ご飯 | 焼肉風・温野菜サラダ・すまし汁・プルーン | ぜんざい | |
| 2 金 | 牛乳、クッキー | ご飯 | ポークカレー・サラダ・りんご | おにぎり | |
| 3 土 | 牛乳、サブレ | | 五目うどん・和風サラダ・りんご | 袋菓子 | |
| 5 月 | 牛乳、せんべい | ご飯 | 松風焼き・さっぱり和え・みそ汁・みかん | ミルク・きな粉のカップケーキ | |
| 6 火 | 牛乳、ウエハース | ご飯 | みそちゃんこ汁・スパゲティサラダ・プルーン | ミルク・パンせんべい | |
| 7 水 | 牛乳、クッキー | ご飯 | チキンナゲット・五目煮豆・みそ汁・りんご | 牛乳・ジャムパン | |
| 8 木 | 牛乳、せんべい | ご飯 | 魚の梅マヨ焼き・そぼろ煮・みそ汁・りんご | ミルク・お好み焼き | |
| 9 金 | 牛乳、クッキー | ご飯 | 鶏の照り焼き・酢のもの・みそ汁・りんご | ミルク・かるかん | |
| 10 土 | 牛乳、せんべい | | パン詰め合わせ | | |
| 12 月 | 牛乳、せんべい | ご飯 | イエローポタージュ・白菜とりんごのゆずサラダ・みかん | ミルク・ロールパン | |
| 13 火 | 牛乳、ポーロ | ご飯 | 煮魚・カレーソテー・相性汁・チーズ | ミルク・大豆ドーナツ | |
| 14 水 | 牛乳、ウエハース | ご飯 | レバーの旨煮・マカロニサラダ・みそ汁・りんご | ミルク・スコーン | |
| 15 木 | 牛乳、サブレ | | お楽しみメニュー | ジュース・ケーキ | 誕生日会 |
| 16 金 | 牛乳、せんべい | ご飯 | 魚の塩麹焼き・切り干し大根の煮物・スープ・みかん | ミルク・人参蒸しパン | |
| 17 土 | 牛乳、ポーロ | | ちゃんぽん・煮大豆・りんご | 袋菓子 | |
| 19 月 | 牛乳、サブレ | ご飯 | グラタン・パインサラダ・白菜スープ・りんご | ミルク・マカロニのあべかわ | |
| 20 火 | 牛乳、せんべい | ご飯 | 魚の香味焼き・きんぴら・みそ汁・みかん | ミルク・南瓜クリームサンド | |
| 21 水 | 牛乳、ウエハース | ご飯 | キッシュ・大豆ソテー・みそ汁・りんご | おにぎり | |
| 22 木 | 牛乳、クッキー | ご飯 | 魚の立田揚げ・ポテトサラダ・むらくも汁・みかん | ミルク・ケーキデコレーションクッキング | |
| 23 金 | 牛乳、サブレ | ご飯 | おでん・酢のもの・りんご | ミルク・ポップコーン | |
| 24 土 | 牛乳、ポーロ | | わかめとツナの和風スパゲティ・マリネ・スープ・みかん | 袋菓子 | |
| 26 月 | 牛乳、ウエハース | ご飯 | 豚肉とじゃがいもの旨煮・パンサンズウ・みそ汁・みかん | ミルク・カレー蒸しパン | |
| 27 火 | 牛乳、サブレ | ご飯 | 高野豆腐のオランダ煮・ゴマドレサラダ・みそ汁・りんご | ミルク・ジャムパン | |
| 28 水 | 牛乳、クッキー | ご飯 | チキンカレー・サラダ・りんご | ミルク・ホイルケーキ | |

☆ひじきのマリネ

<作り方>

| 食品名 | 子ども 1人分 (g) |
|-------|----------------|
| ひじき | 1.5 |
| 胡瓜 | 15 |
| にんじん | 3 |
| 玉ねぎ | 5 |
| レタス | 6 |
| コースハム | 5 |

| | 子ども 1人分 (g) |
|---------|----------------|
| こゆちしょうゆ | 0.5 |
| うす口しょうゆ | 1.5 |
| 油 / 酢 | 1 / 2 |
| 塩 | 0.1 |
| 三温糖 | 1.5 |

- ひじきは水で戻しておく。(2分程度)
- 胡瓜とにんじんは半切り、玉ねぎは薄くスライスする、レタスは、少し大きめの半切りにする
コースハムは長さを半分にして半切りにする。
- ①ひじきとにんじん、玉ねぎを茹でて、氷水を切っておく。
- ③と胡瓜・レタスを絞る、合わせた調味料と混ぜ合わせ、味をみて出来上がり。

お知らせ

15(木)は誕生日会です。おはしだけ持たせて下さい



食材の入荷の都合により給食の内容が一部変更になる場合があります。

12月 給食 だより

2022. 11. 30

おおさき ほいく しょ
大崎保育所

| 日 | 曜日 | 未満児 朝のおやつ | 未満児 主食 | 全児 全児昼食 | 全児3時の おやつ | 3歳以上児 1日のカロリー |
|----|----|----------------|-----------|-------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1 | 木 | 牛乳 ウエハース | ごはん | わかめ入りすまし汁 焼き肉風、温野菜サラダ、プルーン | 麦茶 ぜんざい | 385 |
| 2 | 金 | 牛乳 卵ボーロ | ごはん | 魚の磯辺揚げ、卵の花煮、白菜入りみそ汁 | ミルク 南瓜入りスコーン | 383 |
| 3 | 土 | 牛乳 赤ちゃんせんべい | | 五目うどん、わかめと胡瓜のサラダ、りんご | 麦茶 桜えび入りおにぎり | 417 |
| 5 | 月 | 牛乳 豆乳クッキー | ごはん | 厚揚げ入りみそ汁、みかん 松風焼き、ツナと青菜のさっぱりあえ | ミルク きな粉カップケーキ | 390 |
| 6 | 火 | 牛乳 ビスコ | ごはん | きゃべつ入りみそ汁、プルーン 魚の梅マヨ焼き、南瓜のそぼろあんかけ | ミルク お好み焼き | 414 |
| 7 | 水 | 牛乳 プルーン | ごはん | じゃが芋入りみそ汁 チキンナゲット、五目煮豆、りんご | 牛乳 ミレービスケット | 448 |
| 8 | 木 | 牛乳 ウエハース | ごはん | みそちゃんこ汁、スパゲティーサラダ | ミルク パンせんべい | 417 |
| 9 | 金 | 牛乳 卵ボーロ | ごはん | 大根入りみそ汁 鶏の照り焼き、じゃが芋の酢の物、りんご | ミルク かるかん | 396 |
| 10 | 土 | 牛乳 赤ちゃんせんべい | | ちゃんぽん、煮大豆、りんご | ミルク キャロット寒天 | 418 |
| 12 | 月 | 牛乳 豆乳クッキー | ごはん | イエローポターージュ、白菜とりんごのサラダ | ミルク ウインナーロール | 395 |
| 13 | 火 | 牛乳 ビスコ | ごはん | 煮魚、野菜のカレーソテー、相性汁 | ミルク 大豆入りドーナツ | 403 |
| 14 | 水 | 牛乳 プルーン | ごはん | * 誕生会 玉ねぎ入りすまし汁 混ぜごはん、鶏の唐揚げ、サラダ、ゼリー | りんごジュース ロールケーキ | 475 |

こん ぷくひょう
~今月の目標~

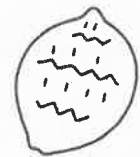
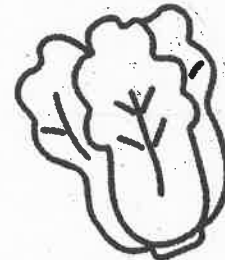
* 冬の味覚にふれ多くの食品に親しみ、好き嫌いなく残さず食べ、丈夫な身体をつくる。

* 根菜類をたっぷりとり、身体を温めよう。
(煮物・具だくさんの汁物・鍋物風の温野菜)

* 歯ごたえのある野菜をよく噛んで食べよう。

◎季節の食材・・・ごぼう・れんこん・大根・人参・白菜・春菊・ほうれん草・ブロッコリー・里芋・ゆず・みかんなど

★材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。



12月 給食 だより

2022. 12. 14

大崎保育所

| 日 | 曜日 | 未満児 朝のおやつ | 未満児 主食 | 全児昼食 | 全児3時の おやつ | 3歳以上児 1日のカロリー |
|----|----|----------------|-----------|------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 15 | 木 | 牛乳 ウエハース | ごはん | おでん、わかめと春雨の酢の物、みかん | ミルク 人参蒸しパン | 423 |
| 16 | 金 | 牛乳 チーズ | ごはん | バイキング料理 | ミルク ポップコーン | 495 |
| 17 | 土 | 牛乳 卵ボーロ | | ひじきのマリネ わかめとツナの和風スパゲティー、スープ | ミルク おから入りブラウニー | 503 |
| 19 | 月 | 牛乳 赤ちゃんせんべい | ごはん | 白菜とベーコンのスープ、りんご 鶏肉とブロッコリーのグラタン、パインサラダ | ミルク マカロニのあべ川 | 374 |
| 20 | 火 | 牛乳 豆乳クッキー | ごはん | みそ汁 魚の香味焼き、五色きんぴら、みかん | ミルク 南瓜クリームサンド | 400 |
| 21 | 水 | 牛乳 ビスコ | ごはん | みそ汁、りんご ほうれん草のキッシュ、ひじきと大豆のソテー | 麦茶 わかめ入りおにぎり | 386 |
| 22 | 木 | 牛乳 プルーン | ごはん | みかん 魚の立田揚げ、ポテトサラダ、むらくも汁 | ミルク もちもちパン | 389 |
| 23 | 金 | 牛乳 ウエハース | ごはん | みそ汁 レバーの旨煮、マカロニサラダ、りんご | ミルク 大豆入りスコーン | 396 |
| 24 | 土 | 牛乳 卵ボーロ | | みかん カレーうどん、ほうれん草とれんこんのサラダ | ミルク 焼き芋 | 477 |
| 26 | 月 | 牛乳 赤ちゃんせんべい | ごはん | みそ汁、みかん ポークビーンズ、ドレッシングサラダ、柿 | 麦茶 さつま芋入りおにぎり | 421 |
| 27 | 火 | 牛乳 豆乳クッキー | ごはん | みそ汁、みかん 高野豆腐のオランダ煮、ひじきのサラダ | ミルク ジャムパン | 401 |
| 28 | 水 | 牛乳 ビスコ | ごはん | みそ汁、みかん 豚肉とじゃが芋の旨煮、春雨の酢の物 | ミルク あん餅 | 448 |

～今月の献立より～

ほうれん草とれんこんのサラダ
(子ども5人分)

- 材料分量
- ・ほうれん草 100g
 - ・れんこん 100g
 - ・ホールコーン缶 25g
 - ・マヨネーズ 15g
 - ・練りごま 18g
 - ・濃口醤油 小さじ2
 - ・砂糖 小さじ2



- 作り方
- ①ほうれん草は塩茹でして、2cmの長さに切り水気を絞っておく。れんこんは薄めのいちよう切りにしてさっと茹で冷ましておく。
 - ②ボウルにマヨネーズ、練りごま、濃口醤油、砂糖を入れ混ぜ合わせておく。
 - ③②に①、ホールコーンを入れ混ぜ合わせ出来上がり。

※茹でた人参、じゃが芋、ブロッコリー、おくらなどにタレをかけてもおいしいですよ。

★材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。