12月の献立

日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
1	金	牛乳 はったい粉	フィッシュサンド （3未：ごはん、魚のフライ） 白菜とりんごのサラダ ポトフ 牛乳	コッペパン/米 ホキ、パン粉、揚げ油、卵、ノンエッグマヨネーズ、りんご酢 白菜、りんご、油、りんご酢、三温糖、食塩 じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、ウインナー、コンソメ、パセリ 牛乳	お茶 絞りだしクッキー 小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、バター
2	土	牛乳 菓子	焼きそば たまごスープ 果物（バナナ）	焼きそば麺、豚肉、ちくわ、人参、キャベツ、玉ねぎ、もやし、油、お好みソース、かつお節、青のり 卵、しめじ、玉ねぎ、ねぎ、中華だし バナナ	牛乳 菓子
4	月	牛乳 菓子	ふりかけごはん うま煮 かぶのゆず風味 ひとくちゼリー	米、かつお節、白ごま、青のり、三温糖、食塩、ごま油 豚肉、さつま揚げ、ちくわ、じゃがいも、大根、人参、こんにゃく、ごぼう、枝豆、三温糖、しょうゆ、だし汁 かぶ、かぶの葉、ゆず	牛乳 きなこ蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、きな粉、豆乳、油
5	火	牛乳 はったい粉	ごはん チキンカツ ブロッコリーのツナサラダ レタススープ	米 鶏肉、食塩、小麦粉、パン粉、揚げ油、ソース、ケチャップ、三温糖 ブロッコリー、キャベツ、ツナ、りんご酢、しょうゆ、三温糖 レタス、人参、えのきたけ、コンソメ、食塩	牛乳 ラスク フランスパン、食パン、グラニュー糖、バター
6	水	牛乳 菓子	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 青菜ときのこのごまあえ 豚バラ大根のみそ汁	米 高野豆腐、片栗粉、揚げ油、しょうゆ、みりん、三温糖、だし汁 小松菜、人参、とうもろこし、しめじ、エリンギ、三温糖、しょうゆ、白ごま 豚肉、大根、ねぎ、みそ、煮干だし汁	スキムミルク ココアクッキー 小麦粉、三温糖、豆乳、バター、ココア
7	木	牛乳 果物	ごはん プルコギ 根菜スープ さつまいもチップ	米 牛肉、玉ねぎ、もやし、にら、人参、ごま油、しょうゆ、白ごま、みりん、みそ、三温糖、ごま油 ちくわ、玉ねぎ、ごぼう、れんこん、人参、ねぎ、中華だし さつまいも、揚げ油、食塩	スキムミルク もちもち団子 もち米、鶏ひき肉、生姜、玉ねぎ、人参、しょうゆ、片栗粉、中華だし、食塩
8	金	牛乳 はったい粉	五目おこわ さわらの南部焼き 切干大根のマヨネーズサラダ 長芋のみそ汁	米、もち米、鶏肉、たけのこ、干ししいたけ、人参、いんげん、しょうゆ、三温糖 さわら、しょうゆ、みりん、白ごま キャベツ、小松菜、人参、切干大根、ノンエッグマヨネーズ、食塩 長芋、玉ねぎ、ねぎ、わかめ、煮干だし汁、みそ	ミロ カルピスケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、バター、カルピス、三温糖
9	土	牛乳 菓子	あんかけうどん 小松菜の磯あえ 果物（オレンジ）	うどん、卵、鶏肉、えのきたけ、しめじ、人参、玉ねぎ、ねぎ、しょうゆ、みりん、だし汁 小松菜、人参、ちりめん、白ごま、塩こんぶ オレンジ	牛乳 菓子
11	月	牛乳 菓子	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ 冬野菜のスープ	米 鶏肉、食塩、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト じゃがいも、枝豆、人参、とうもろこし、ノンエッグマヨネーズ、食塩 キャベツ、白菜、人参、えのきたけ、コンソメ	スキムミルク わかめおにぎり 米、わかめ、ちりめん
12	火	牛乳 はったい粉	すき焼き丼 ごま塩サラダ 果物（バナナ）	米、牛肉、白菜、玉ねぎ、ごぼう、人参、糸こんにゃく、えのきたけ、白ねぎ、麩、三温糖、しょうゆ キャベツ、ブロッコリー、人参、白ごま、食塩 バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ ホットケーキミックス、三温糖、絹豆腐、揚げ油
13	水	牛乳 菓子	ごはん 塩こうじから揚げ れんこんのきんぴら にら玉汁	米 鶏肉、塩麹、みりん、片栗粉、揚げ油 れんこん、ちくわ、人参、糸こんにゃく、枝豆、白ごま、油、三温糖、しょうゆ、和風だしの素 卵、玉ねぎ、えのきたけ、にら、しょうゆ、食塩、だし汁	スキムミルク ツナサンド 食パン、ツナ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ
14	木	牛乳 はったい粉	ごはん 豚肉と卵のオイスター炒め 長ネギとわかめのスープ さつまいものオレンジ煮	米 豚肉、卵、人参、キャベツ、きくらげ、チンゲン菜、ごま油、しょうゆ、オイスターソース、三温糖、食塩、片栗粉、中華だし 白ねぎ、わかめ、えのきたけ、白ごま、ごま油、中華だし さつまいも、オレンジジュース、三温糖	牛乳 枝豆チーズ蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、チーズ、枝豆

12月22日は冬至です。かぼちゃ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す。保存がしやすく栄養価が高いかぼちゃを食べて、ゆず湯に入りからだをポカポカに温めましょう。
また、暖房や衣類で体を温めても、体内が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。大根やごぼうなどの冬野菜には、からだを温めてくれる作用があると言われています。旬の冬野菜を食べて、からだの中から温まり寒い冬を乗り越えましょう。

浮田とちのみこども園　令和5年12月

日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
15	金	牛乳 はったい粉	ごはん 魚ロッケ 野菜のソテー ジンジャースープ	米 白身魚のすり身、玉ねぎ、人参、しょうゆ、みりん、小麦粉、パン粉、揚げ油 小松菜、玉ねぎ、人参、エリンギ、ベーコン、とうもろこし、コンソメ 鶏肉、大根、コンソメ、生姜	ミロ 菓子・チーズ
16	土	牛乳 菓子	豚丼 きゅうりの酢の物 果物（りんご）	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、しょうゆ、三温糖、和風だしの素 きゅうり、人参、三温糖、酢、しょうゆ、食塩 りんご	牛乳 菓子
18	月	牛乳 菓子	ごはん 豆腐のふんわり揚げ ごぼうとひじきのサラダ 麩のすまし汁	米 豆腐、鶏挽肉、玉ねぎ、れんこん、人参、ねぎ、しょうゆ、食塩、片栗粉、揚げ油 ごぼう、人参、とうもろこし、ほうれん草、ひじき、ノンエッグマヨネーズ、白ごま、三温糖、しょうゆ、和風だしの素、酢、食塩 麩、玉ねぎ、ねぎ、しめじ、だし汁、しょうゆ、食塩	スキムミルク バナナケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、バター、牛乳、三温糖
19	火	牛乳 はったい粉	ごはん 魚のマッシュポテト焼き フレンチサラダ ベーコンとかぶのスープ	米 さけ、じゃがいも、バター、牛乳、食塩 キャベツ、きゅうり、人参、油、三温糖、りんご酢、食塩 ベーコン、かぶ、かぶの葉、コンソメ	牛乳 焼きおにぎり 米、しょうゆ、ごま油、みりん、和風だしの素、白ごま
20	水	牛乳 果物	ごはん レバーの胡麻ソースからめ 土佐酢あえ 豆腐のみそ汁	米 鶏レバー、生姜、片栗粉、揚げ油、三温糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、白ごま キャベツ、人参、もやし、すし酢、しょうゆ、かつお節 木綿豆腐、玉ねぎ、人参、わかめ、煮干だし汁、みそ	スキムミルク チーズトースト 食パン、バター、チーズ、グラニュー糖
21	木	牛乳 菓子	 クリスマス メニュー	米、卵、ロースハム、人参、玉ねぎ、コンソメ、ケチャップ 豚ひき肉、牛ひき肉、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳、チーズ、ケチャップ、ソース、三温糖 ブロッコリー、人参、オレンジジュース 人参、玉ねぎ、じゃがいも、クリームコーン缶、牛乳、食塩、コンソメ、パセリ、食パン	牛乳 さつまいも蒸しパン 小麦粉、豆乳、三温糖、さつまいも、ベーキングパウダー、油、ごま
22	金	牛乳 菓子	きのこクリームスパゲティ かぼちゃパイ 果物（みかん）	スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、ほうれん草、人参、とうもろこし、油、牛乳、コンソメ、シチューミックスクリーム かぼちゃ、ぎょうざの皮、三温糖、バター、揚げ油 みかん	牛乳 もち（3上）/菓子（3末）
23	土	牛乳 菓子	中華丼 ナムル 豆腐のスープ	米、豚肉、白菜、たけのこ、しいたけ、人参、きくらげ、生姜、ごま油、オイスターソース、中華だし、しょうゆ、片栗粉 もやし、ほうれん草、白ごま、しょうゆ、ごま油 絹豆腐、玉ねぎ、しめじ、人参、中華だし	牛乳 菓子
25	月	牛乳 菓子	ニラ豚丼 かに玉風 春雨スープ	米、豚肉、生姜、片栗粉、しょうゆ、にら、玉ねぎ、もやし、人参、オイスターソース、油、しょうゆ、三温糖 卵、かにかまぼこ、ねぎ、中華だし、三温糖、しょうゆ、酢、片栗粉 チンゲン菜、干ししいたけ、人参、春雨、中華だし	牛乳 クリスマスクッキー 小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、豆乳、バター、ココア、抹茶
26	火	牛乳 はったい粉	ごはん 豚肉と里芋の炒め煮 ツナ餃子 果物（りんご）	米 豚肉、里芋、大根、人参、こんにゃく、さつま揚げ、しめじ、いんげん、生姜、ごま油、しょうゆ、三温糖 ツナ缶、玉ねぎ、ほうれん草、チーズ、ぎょうざの皮、揚げ油 りんご	スキムミルク 焼きうどん うどん、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、ごま油、お好み焼きソース
27	水	牛乳 菓子	ごはん さばの塩焼き 卯の花 豆乳汁	米 さば、食塩 おから、人参、ちくわ、こんにゃく、干ししいたけ、枝豆、ねぎ、油、だし汁、しょうゆ、三温糖 鶏肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、豆乳、みそ、煮干だし汁	スキムミルク キャラメルおさつチップ さつまいも、揚げ油、食塩、三温糖、バター
28	木	牛乳 菓子	ハヤシライス オニオンドレッシングサラダ フルーツポンチ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、グリンピース、油、ハヤシルウ キャベツ、人参、玉ねぎ、しょうゆ、三温糖、油 もも缶、パイン缶、みかん缶	牛乳 菓子

※行事・材料などの都合により内容が一部変更になることがあります。