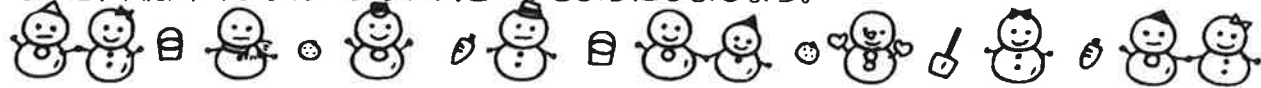


# 給食だより 12月

いよいよ、寒さも本番ですがみなさんは体調を崩すことなく元気に過ごせていますか？12月は「もちつき」や「ありがとうまつり」など行事がたくさんありますね！行事を元気に楽しく過ごすためにも、風邪やインフルエンザに気をつけるようにしましょう。



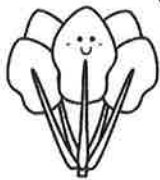
## 旬の食材を食べよう！

日本には四季があります。季節ごとに食べごろを迎える食材があり、それを旬のものと呼びます。旬の食べ物は安価で、新鮮で栄養価も高く、その季節に必要とされている栄養素をたっぷり含んでいます。冬の野菜は甘みもでて、柔らかくおいしくなってきます。寒い冬には体を温める野菜(根菜類)でポカポカ栄養たっぷりです！

また、冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質、炭水化物、脂肪といったエネルギー源となるものを好みます。この消化・吸収・代謝を効率よくするためにも、野菜・海草・果物・乾物をしっかりとりましょう。

### ほうれんそう

霜にあたると甘みが増し、冬が一番おいしい季節となります。カロテンやビタミンCが豊富な緑黄色野菜です！



### だいこん

冬の大根は甘みがあってみずみずしく、煮物やサラダ、漬物などに適しています。根の部分には辛み成分があり風邪予防に効果的です。



### たら

漢字では「鱈」と表すように雪の降る寒い季節が旬の白身魚です。淡泊な味わいで柔らかく、くせがないため離乳食にも適しています。



### みかん

ビタミンCやクエン酸が豊富で風邪予防や疲労回復の効果があります。



# 冬至(とうじ)

冬至とは12月21日頃のことです。1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に太陽の力が蘇り、日がのびていくことから、「太陽が復活する日」と考えられ、運氣が上昇する日とされています。ゆず湯に入ったり、運氣上昇の日とされているので「ん」のつく食べ物を食べて運が向くよう祈願します。

## 冬至の行事食



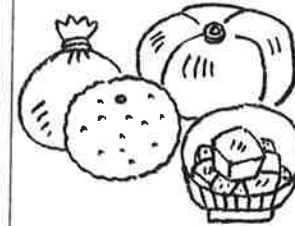
### いとこ煮

●材料(子ども2人分)

|           |     |
|-----------|-----|
| かぼちゃ      | 50g |
| あずき       | 40g |
| (水煮缶でもよい) |     |
| 砂糖        | 小1  |
| しょうゆ      | 少々  |

●作り方

1. かぼちゃを食べやすい大きさに切り、ところどころ皮をむく。
2. 鍋に1を入れ、ひたひたの水を入れ、落し蓋をして柔らかくなるまで煮る。
3. 別の鍋にあずきと砂糖を入れ、水をかぶるくらい加え、あんこを作る。
4. かぼちゃの鍋に3を入れる。しょうゆを加え、鍋をゆすりながら味をととのえる。



☆かぼちゃとあずきを煮た「いとこ煮」は、邪気をはらうといわれているあずきと、縁起のよいかぼちゃを合わせて、運を呼び込もうという意味があります！

☆かぼちゃは本来夏の野菜ですが、保存がきくので昔の人にとっては冬の時期の貴重な栄養源として重宝されていました！

## 12月のおやつ

ベジタブルせんべい・フレッシュゼリー・にんじんかぼちゃあられ  
ミニいも花子・赤ちゃんせんべい・動物ビスケット・カリポテミニ  
野菜入りそふとせん・ベビースティック・星っこ・クリームラスク  
ミレービスケット・フランスワッフル・鈴カステラ・さつまぼうろ  
小魚せんべい・荒挽きえびせん・味付けいりこ・ミニポーロ・つなっこ  
黒糖あられ・リングドーナツ・ソフトケーキ・英字ビスケット

## 11月の補食は

とうもろこしです！



# 献立表



H29年度 香里ヶ丘保育園

| 日   | 献立               | 赤                   | 黄                 | 緑                         | その他                  | 日   | 献立              | 赤          | 黄                    | 緑                            | その他              |
|-----|------------------|---------------------|-------------------|---------------------------|----------------------|-----|-----------------|------------|----------------------|------------------------------|------------------|
|     |                  | 血や肉になるもの            | 力になるもの            | 体の調子を整えるもの                |                      |     |                 | 血や肉になるもの   | 力になるもの               | 体の調子を整えるもの                   |                  |
| 11  | 高野豆腐の卵とじ         | 卵・鶏ミンチ<br>高野豆腐      | じゃがいも・砂糖<br>油     | 玉葱・人参・いんげん<br>えのき・にら・切干大根 | 醤油・削り節               | 4   | すき焼き風煮          | 牛肉・焼き豆腐    | じゃがいも・油<br>糸こんにゃく・砂糖 | 白菜・玉葱・青葱                     | 醤油               |
| 25  | 南瓜のみそ汁           | みそ                  |                   | 南瓜・玉葱・白菜・わかめ              | 出し昆布・削り節             | 18  | しめじのみそ汁         | みそ         |                      | しめじ・小松菜・玉葱・切干大根              | 出し昆布・削り節         |
| (月) | 手作りふりかけ          | ちりめんじゃこ             | ごま・砂糖<br>ごま油      | 小松菜                       | 酢・醤油・糸かつお            | (月) | 黒糖蒸しパン          | 牛乳         | ミックス粉・黒糖<br>小麦粉      | レーズン                         | ベーキングパウダー        |
| 12  | さんまの蒲焼き          | さんま                 | 小麦粉・砂糖            | 生姜                        | 醤油・みりん               | 5   | タラのトマト煮         | たら         | 小麦粉・油<br>砂糖          | 玉葱・ピーマン・人参・椎茸<br>コーン・グリーンピース | ケチャップ・塩          |
| 26  | 大根の煮物            | 厚揚げ                 | 砂糖                | 大根・人参・グリーンピース             | 醤油・削り節               | 19  | にらのみそ汁          | うす揚げ・豆腐・みそ |                      | えのき・白菜・チンゲン菜・にら              | 出し昆布・削り節         |
| (火) | 春雨スープ            | 貝柱                  | 春雨・ごま油            | 玉葱・チンゲン菜・人参               | 出し昆布・削り節<br>醤油・塩     | (火) | 大学芋             |            | さつまいも・砂糖<br>黒ゴマ・油    |                              | 醤油・酢             |
| 13  | ポークビーンズ          | 大豆・豚肉               | じゃがいも・砂糖<br>バター   | 玉葱・人参・いんげん                | 醤油・ケチャップ・塩           | 6   | 鶏のみそ焼き          | 鶏肉・みそ      | 砂糖                   |                              | 醤油・みりん           |
| 27  | ほうれん草のみそ汁        | 豆腐・みそ               |                   | 人参・えのき・青葱・ほうれん草           | 出し昆布・削り節             | 20  | コーンソテー          | ツナ         | 油                    | 小松菜・キャベツ・人参<br>コーン・しめじ       | 醤油・塩             |
| (水) | 13日:ミニサンタ<br>ケーキ | 卵・牛乳<br>生クリーム       | ミックス粉・砂糖<br>無塩バター | いちご                       | チョコペン<br>※ゆり・うめはなし   | (水) | かき玉汁            | 卵・豆腐       |                      | 人参・えのき・青葱                    | 出し昆布・削り節・醤油      |
| (水) | ヨーグルト・お菓子        | ヨーグルト               |                   |                           | オレンジソース              | (水) | ヨーグルト・お菓子       | ヨーグルト      |                      |                              | オレンジソース          |
| 14  | 肉うどん             | 牛肉                  | うどん・砂糖            | 白菜・青葱・玉葱・椎茸・わかめ           | 出し昆布・削り節<br>醤油・みりん・塩 | 7   | 焼きそば            | 豚肉         | 焼きそば・油               | キャベツ・玉葱・にら・人参<br>もやし・青のり     | 焼きそばソース・塩        |
| 28  | 小松菜のごま和え         |                     | ごま・砂糖             | 小松菜・キャベツ・人参               | 醤油                   | 21  | かぶのみそ汁          | 豆腐・みそ      |                      | かぶ・白菜・玉葱・ほうれん草               | 出し昆布・削り節         |
| (木) | ウインナーサンド         | ウインナー               | ロールパン<br>マヨドレ     | キャベツ                      | ケチャップ<br>ウスターソース     | (木) | 7日:きな粉もち        | きな粉        | もち米・砂糖               |                              | 塩                |
| 1   | ⑧クリームシチュー        | 鶏肉・むぎえび<br>牛乳・生クリーム | じゃがいも・バター         | 玉葱・人参・白菜・ブロッコリー           | クリームシチューの素・塩         | 8   | ⑧冬野菜カレー         | 牛肉         | 里芋・油                 | 大根・れんこん・人参<br>玉葱・ブロッコリー      | カレールウ            |
| 15  | 大豆サラダ            | 大豆・ちくわ              | マヨドレ              | 人参・きゅうり・キャベツ              | 塩                    | (金) | ポテトサラダ          | ツナ         | じゃがいも・マヨドレ           | きゅうり・人参                      | 塩                |
| 29  | 果物・チーズ           | キャンディー・チーズ          |                   | みかん                       |                      | (金) | 果物・チーズ          | キャンディー・チーズ |                      | みかん                          |                  |
| 16  | 鯖の塩焼き            | 鯖                   |                   |                           | 塩                    | 9   | 豚肉と野菜の<br>ごまみそ煮 | 豚肉・みそ      | 里芋・こんにゃく<br>ごま・油・砂糖  | 大根・人参・いんげん                   | 醤油・削り節           |
| (土) | 南瓜のそぼろあんかけ       | 豚ミンチ                | 砂糖・片栗粉            | 南瓜・生姜                     | 醤油・削り節・みりん           | (土) | 椎茸のすまし汁         | 豆腐         |                      | 椎茸・長芋・玉葱・小松菜                 | 出し昆布・削り節<br>醤油・塩 |
|     | なめこのみそ汁          | 豆腐・みそ               |                   | なめこ・大根・玉葱・ほうれん草           | 出し昆布・削り節             |     | いりこ             | ごま入り味付けいりこ |                      |                              |                  |
|     | いりこ              | ごま入り味付けいりこ          |                   |                           |                      |     | お菓子             |            |                      |                              |                  |

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)カレールウ(小麦・大豆)バター(乳製品)焼きそば(小麦・大豆)うどん(小麦)いんげん(大豆)味付けいりこ(ごま)ミックス粉(小麦)ウスターソース(大豆)キャンディー・チーズ(乳製品)ツナ(まぐろ)ロールパン(小麦・乳・大豆)生クリーム(大豆・乳製品)チョコペン(乳製品・大豆)ちりめんじゃこ(魚卵)焼きそばソース(小麦・大豆・貝・エビ)クリームシチューの素(小麦・乳製品・大豆)高野豆腐(大豆)青のり(エビ・カニを含む可能性がある)

◀12月平均栄養価▶ ※ ( )は目標量 ※ 幼児のご飯の栄養価は除く

|       | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g)   | 脂質(g)      | カルシウム(mg) | 食物繊維(mg) | 塩分(g)    |
|-------|-------------|------------|------------|-----------|----------|----------|
| 乳児クラス | 491(480)    | 18.2(20.0) | 15.5(14.0) | 201(225)  | 3.7(3.4) | 1.6(1.8) |
| 幼児クラス | 455(400)    | 20.1(21.0) | 18.5(17.0) | 242(267)  | 4.4(3.8) | 2.0(2.3) |

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。  
 \* ⑧マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。  
 \* 7日は餅つきの為、おやつがきな粉もちに変わります。  
 \* 13日はお誕生日会の為、おやつにミニサンタケーキをいただきます。  
 \* 22日は別紙をご覧ください。  
 \* ゆり・うめ組さんにチョコペンの提供は致しません。



# 初期

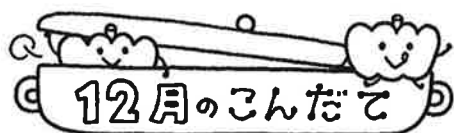
名前

食べたことがないものに×印をお願いします。  
(給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって  
頂きますようご協力お願い致します。)

名前

平成 29年 12月

| 日     | 献立         | 食材          | 調味料  | 日   | 献立         | 食材           | 調味料  |
|-------|------------|-------------|------|-----|------------|--------------|------|
| 11    | おかゆ        | 米           |      | 4   | おかゆ        | 米            |      |
| 25    | 南瓜のペースト    | 南瓜          | だし昆布 | 18  | じゃがいものペースト | じゃがいも        | だし昆布 |
| (月)   | 野菜スープ      | 白菜(ペースト)    | 〃    | (月) | 野菜スープ      | 白菜(ペースト)     | 〃    |
| 12    | おかゆ        | 米           |      | 5   | おかゆ        | 米            |      |
| 26    | さつまいものペースト | さつまいも       | だし昆布 | 19  | 豆腐のペースト    | 豆腐           | だし昆布 |
| (火)   | 野菜スープ      | 大根(ペースト)    | 〃    | (火) | 野菜スープ      | チンゲン菜(ペースト)  | 〃    |
| 13    | おかゆ        | 米           |      | 6   | おかゆ        | 米            |      |
| 27    | 豆腐のペースト    | 豆腐          | だし昆布 | 20  | さつまいものペースト | さつまいも        | だし昆布 |
| (水)   | 野菜スープ      | ほうれん草(ペースト) | 〃    | (水) | 野菜スープ      | キャベツ(ペースト)   | 〃    |
| 14    | おかゆ        | 米           |      | 7   | おかゆ        | 米            |      |
| 28    | 人参のペースト    | 人参          | だし昆布 | 21  | 南瓜のペースト    | 南瓜           | だし昆布 |
| (木)   | 野菜スープ      | 小松菜(ペースト)   | 〃    | (木) | 野菜スープ      | かぶ(ペースト)     | 〃    |
| 1     | おかゆ        | 米           |      | 8   | おかゆ        | 米            |      |
| 15    | じゃがいものペースト | じゃがいも       | だし昆布 | 22  | じゃがいものペースト | じゃがいも        | だし昆布 |
| 29(金) | 野菜スープ      | キャベツ(ペースト)  | 〃    | (金) | 野菜スープ      | ブロッコリー(ペースト) | 〃    |
| 16    | おかゆ        | 米           |      | 9   | おかゆ        | 米            |      |
|       | 豆腐のペースト    | 豆腐          | だし昆布 |     | 豆腐のペースト    | 豆腐           | だし昆布 |
| (土)   | 野菜スープ      | 玉葱(ペースト)    | 〃    | (土) | 野菜スープ      | 人参(ペースト)     | 〃    |



# 中期

名前 \_\_\_\_\_

食べたことがないものに×印をお願いします。  
(給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって  
頂きますようご協力お願い致します。)

名前 \_\_\_\_\_  
平成 29年 12月

| 日   | 献立       | 食材                  | 調味料      | 日   | 献立      | 食材                       | 調味料      |
|-----|----------|---------------------|----------|-----|---------|--------------------------|----------|
| 11  | 高野豆腐の含め煮 | 高野豆腐                | だし昆布・削り節 | 4   | 麩のトロ煮   | 麩                        | だし昆布・削り節 |
| 25  | 野菜の旨煮    | 南瓜・白菜               | 〃        | 18  | 野菜の旨煮   | じゃがいも・白菜                 | 〃        |
|     | 野菜スープ    | じゃがいも・玉葱            | 〃        |     | 野菜スープ   | 人参・小松菜                   | 〃        |
| (月) | りんごすりすり  | りんご                 |          | (月) | りんごすりすり | りんご                      |          |
| 12  | 鮭の旨煮     | 鮭                   | だし昆布・削り節 | 5   | 豆腐の旨煮   | 豆腐                       | だし昆布・削り節 |
| 26  | 野菜のトロ煮   | 大根・さつまい             | 〃        | 19  | 野菜のトロ煮  | 南瓜・玉葱                    | 〃        |
|     | 野菜スープ    | チンゲン菜・人参            | 〃        |     | 野菜スープ   | チンゲン菜・白菜                 | 〃        |
| (火) | ふかし芋     | さつまい                |          | (火) | ふかし芋    | さつまい                     |          |
| 13  | 豆腐のトロ煮   | 豆腐                  | だし昆布・削り節 | 6   | ささみのトロ煮 | ささみ                      | だし昆布・削り節 |
| 27  | 野菜の含め煮   | じゃがいも・人参            | 〃        | 20  | 野菜の含め煮  | さつまい・キャベツ                | 〃        |
|     | 野菜スープ    | ほうれん草・玉葱            | 〃        |     | 野菜スープ   | 人参・小松菜                   | 〃        |
| (水) | りんごすりすり  | りんご※13日はいちご・りんごすりすり |          | (水) | りんごすりすり | りんご                      |          |
| 14  | 煮込みうどん   | うどん・小松菜・人参          | だし昆布・削り節 | 7   | 鯛の旨煮    | 鯛                        | だし昆布・削り節 |
| 28  | 野菜の旨煮    | キャベツ・南瓜             | 〃        | 21  | 野菜のトロ煮  | 南瓜・かぶ                    | 〃        |
|     |          |                     |          |     | 野菜スープ   | ほうれん草・玉葱                 | 〃        |
| (木) | ふかし芋     | さつまい                |          | (木) | ふかし芋    | さつまい                     |          |
| 1   | ささみの含め煮  | ささみ                 | だし昆布・削り節 | 8   | 麩の含め煮   | 麩                        | だし昆布・削り節 |
| 15  | 野菜のトロ煮   | じゃがいも・ブロッコリー        | 〃        | 22  | 野菜のトロ煮  | 里芋・人参(22日:さつまい・人参)       | 〃        |
| 29  | 野菜スープ    | キャベツ・白菜             | 〃        |     | 野菜スープ   | ブロッコリー・大根(22日:ブロッコリー・玉葱) | 〃        |
| (金) | りんごすりすり  | りんご                 |          | (金) | りんごすりすり | りんご                      |          |
| 16  | 豆腐の旨煮    | 豆腐                  | だし昆布・削り節 | 9   | 豆腐の旨煮   | 豆腐                       | だし昆布・削り節 |
|     | 野菜の含め煮   | 南瓜・大根               | 〃        |     | 野菜の含め煮  | 大根・じゃがいも                 | 〃        |
|     | 野菜スープ    | ほうれん草・玉葱            | 〃        |     | 野菜スープ   | 小松菜・人参                   | 〃        |
| (土) | ふかし芋     | さつまい                |          | (土) | ふかし芋    | さつまい                     |          |



# 後期

名前 \_\_\_\_\_

食べたことがないものに×印をお願いします。  
(給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって  
頂きますようご協力お願い致します。)

名前 \_\_\_\_\_  
平成 29年 12月

| 日   | 献立             | 食材                              | 調味料                  | 日   | 献立          | 食材                           | 調味料               |
|-----|----------------|---------------------------------|----------------------|-----|-------------|------------------------------|-------------------|
| 11  | 高野豆腐の卵とじ       | 卵・鶏ミンチ・高野豆腐・じゃがいも・玉葱<br>人参・いんげん | 油・砂糖・醤油・だし汁          | 4   | すき焼き風煮      | 牛肉・焼き豆腐・じゃがいも・白菜・玉葱・青葱       | 油・砂糖・醤油           |
| 25  | 南瓜のみそ汁         | 南瓜・玉葱・白菜・わかめ                    | だし汁・みそ               | 18  | 小松菜のみそ汁     | 小松菜・玉葱                       | だし汁・みそ            |
| (月) | 手作りふりかけ        | 小松菜・ちりめんじゃこ・すりごま・糸かつお           | 油・砂糖・醤油              | (月) | 黒糖蒸しパン      | 牛乳・ミックス粉・小麦粉                 | 黒糖・ベーキングパウダー      |
| 12  | 黒糖蒸しパン         | 牛乳・ミックス粉・小麦粉                    | 黒糖・ベーキングパウダー         | 5   | タラのトマト煮     | たら・玉葱・ピーマン・人参<br>コーン・グリーンピース | ケチャップ・塩・砂糖        |
| 26  | 鮭の照り焼き         | 鮭                               | 砂糖・醤油                | 19  | 豆腐のみそ汁      | 豆腐・白菜・チンゲン菜                  | だし汁・みそ            |
| 26  | 大根の煮物          | 大根・人参・グリーンピース                   | 砂糖・醤油・だし汁            | (火) | ふかし芋        | さつま芋                         |                   |
| (火) | チンゲン菜のすまし汁     | 玉葱・チンゲン菜・人参                     | だし汁・醤油・塩             | 6   | 鶏のみそ焼き      | 鶏肉                           | 砂糖・みそ・醤油          |
| 13  | ふかし芋           | さつま芋                            |                      | 20  | コーンソテー      | 小松菜・キャベツ・人参・ツナ・コーン           | 油・醤油・塩            |
| 27  | ポークビーンズ        | 大豆・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・いんげん          | バター・砂糖・醤油<br>ケチャップ・塩 | (水) | かき玉汁        | 卵・豆腐・人参・青葱                   | だし汁・醤油・塩          |
| 27  | ほうれん草のみそ汁      | 豆腐・人参・青葱・ほうれん草                  | だし汁・みそ               | 7   | 焼きそば        | 豚肉・焼きそば・キャベツ・玉葱・人参・もやし・青のり   | 油・塩・醤油            |
| (水) | 13日:いちご・カップケーキ | いちご・ミックス粉・卵・牛乳                  | 無塩バター・砂糖             | 21  | かぶのみそ汁      | 豆腐・かぶ・白菜・玉葱・ほうれん草            | だし汁・みそ            |
| (水) | ヨーグルト・お菓子      | ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり               |                      | (木) | 7日:ふかし芋     | さつま芋                         |                   |
| 14  | 肉うどん           | 牛肉・うどん・白菜・青葱・玉葱・わかめ             | だし汁・醤油・塩・砂糖          | 8   | キャベツサンド     | ロールパン・キャベツ                   | ケチャップ             |
| 28  | 小松菜のごま和え       | すりごま・小松菜・キャベツ・人参                | 砂糖・醤油                | 15  | 鶏肉と野菜の旨煮    | 鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・白菜・ブロッコリー     | 砂糖・醤油・だし汁         |
| (木) | キャベツサンド        | ロールパン・キャベツ                      | ケチャップ                | 29  | 大豆サラダ       | 大豆・人参・きゅうり・キャベツ              | 塩                 |
| 1   | 果物             | みかん                             |                      | (金) | 果物          | みかん                          |                   |
| 16  | 鯛の塩焼き          | 鯛                               | 塩                    | 9   | 豚肉と野菜のごまみそ煮 | 豚肉・里芋・大根・人参・いんげん・すりごま        | みそ・砂糖・醤油<br>油・だし汁 |
| (土) | お菓子            |                                 |                      | (土) | お菓子         |                              |                   |
| 16  | 南瓜のそぼろあんかけ     | 南瓜・豚ミンチ                         | 砂糖・醤油・片栗粉・だし汁        |     | 長芋のすまし汁     | 豆腐・長芋・玉葱・小松菜                 | だし汁・醤油・塩          |
| 16  | 大根のみそ汁         | 豆腐・大根・玉葱・ほうれん草                  | だし汁・みそ               |     |             |                              |                   |

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)ロールパン(小麦・大豆・乳製品)グリーンピース(大豆)ツナ(大豆)バター(乳製品)もやし(大豆)焼きそば(小麦)うどん(小麦)ちりめんじゃこ(魚卵)いんげん(大豆)高野豆腐(大豆)ミックス粉(小麦)青のり(えび・かにを含む可能性がある)

※22日(金)は行事食の為、別紙です

# 完了期献立表



H29年度 香里ヶ丘保育園

| 日   | 献立               | 赤                   | 黄                 | 緑                         | その他                  | 日   | 献立              | 赤          | 黄                | 緑                            | その他              |
|-----|------------------|---------------------|-------------------|---------------------------|----------------------|-----|-----------------|------------|------------------|------------------------------|------------------|
|     |                  | 血や肉になるもの            | 力になるもの            | 体の調子を整えるもの                |                      |     |                 | 血や肉になるもの   | 力になるもの           | 体の調子を整えるもの                   |                  |
| 11  | 高野豆腐の卵とじ         | 卵・鶏ミンチ<br>高野豆腐      | じゃがいも・砂糖<br>油     | 玉葱・人参・いんげん<br>えのき・にら・切干大根 | 醤油・削り節               | 4   | すき焼き風煮          | 牛肉・焼き豆腐    | じゃがいも・油<br>砂糖    | 白菜・玉葱・青葱                     | 醤油               |
| 25  | 南瓜のみそ汁           | みそ                  |                   | 南瓜・玉葱・白菜・わかめ              | 出し昆布・削り節             | 18  | しめじのみそ汁         | みそ         |                  | しめじ・小松菜・玉葱・切干大根              | 出し昆布・削り節         |
| (月) | 手作りふりかけ          | ちりめんじゃこ             | ごま・砂糖<br>ごま油      | 小松菜                       | 酢・醤油・糸かつお            | (月) | 黒糖蒸しパン          | 牛乳         | ミックス粉・黒糖<br>小麦粉  | レーズン                         | ベーキングパウダー        |
| (月) | 黒糖蒸しパン           | 牛乳                  | ミックス粉・黒糖<br>小麦粉   | レーズン                      | ベーキングパウダー            | 5   | タラのトマト煮         | たら         | 小麦粉・油<br>砂糖      | 玉葱・ピーマン・人参・椎茸<br>コーン・グリーンピース | ケチャップ・塩          |
| 12  | さんまの蒲焼き          | さんま                 | 小麦粉・砂糖            |                           | 醤油・みりん               | 19  | にらのみそ汁          | うす揚げ・豆腐・みそ |                  | えのき・白菜・チンゲン菜・にら              | 出し昆布・削り節         |
| 26  | 大根の煮物            | 厚揚げ                 | 砂糖                | 大根・人参・グリーンピース             | 醤油・削り節               | (火) | 大学芋             |            | さつま芋・砂糖<br>黒ゴマ・油 |                              | 醤油・酢             |
| (火) | 春雨スープ            | 貝柱                  | 春雨・ごま油            | 玉葱・チンゲン菜・人参               | 出し昆布・削り節<br>醤油・塩     | 6   | 鶏のみそ焼き          | 鶏肉・みそ      | 砂糖               |                              | 醤油・みりん           |
| 13  | ポークビーンズ          | 大豆・豚肉               | じゃがいも・砂糖<br>バター   | 玉葱・人参・いんげん                | 醤油・ケチャップ・塩           | 20  | コーンソテー          | ツナ         | 油                | 小松菜・キャベツ・人参<br>コーン・しめじ       | 醤油・塩             |
| 27  | ほうれん草のみそ汁        | 豆腐・みそ               |                   | 人参・えのき・青葱・ほうれん草           | 出し昆布・削り節             | (水) | かき玉汁            | 卵・豆腐       |                  | 人参・えのき・青葱                    | 出し昆布・削り節・醤油      |
| (水) | 13日:ミニサンタ<br>ケーキ | 卵・牛乳<br>生クリーム       | ミックス粉・砂糖<br>無塩バター | いちご                       |                      | 7   | 焼きそば            | 豚肉         | 焼きそば・油           | キャベツ・玉葱・にら・人参<br>もやし・青のり     | 醤油・塩             |
| (水) | ヨーグルト・お菓子        | ヨーグルト               | グラニュー糖            |                           |                      | 21  | かぶのみそ汁          | 豆腐・みそ      |                  | かぶ・白菜・玉葱・ほうれん草               | 出し昆布・削り節         |
| 14  | 肉うどん             | 牛肉                  | うどん・砂糖            | 白菜・青葱・玉葱・椎茸・わかめ           | 出し昆布・削り節<br>醤油・みりん・塩 | (木) | 7日:ふかし芋         |            | さつま芋             |                              |                  |
| 28  | 小松菜のごま和え         |                     | ごま・砂糖             | 小松菜・キャベツ・人参               | 醤油                   | 8   | 冬野菜カレー          | 牛肉         | 里芋・油             | 大根・れんこん・人参<br>玉葱・ブロッコリー      | カレーの王子様          |
| (木) | キャベツサンド          |                     | ロールパン<br>マヨドレ     | キャベツ                      |                      | (金) | ポテトサラダ          | ツナ         | じゃがいも・マヨドレ       | きゅうり・人参                      | 塩                |
| 1   | クリームシチュー         | 鶏肉・むきえび<br>牛乳・生クリーム | じゃがいも・バター         | 玉葱・人参・白菜・ブロッコリー           | シチューの王子様・塩           | 9   | 豚肉と野菜の<br>ごまみそ煮 | 豚肉・みそ      | 里芋<br>ごま・油・砂糖    | 大根・人参・いんげん                   | 醤油・削り節           |
| 15  | 大豆サラダ            | 大豆                  | マヨドレ              | 人参・きゅうり・キャベツ              | 塩                    | (土) | 椎茸のすまし汁         | 豆腐         |                  | 椎茸・長芋・玉葱・小松菜                 | 出し昆布・削り節<br>醤油・塩 |
| 29  | 果物・チーズ           | キャンディーチーズ           |                   | みかん                       |                      | (土) | お菓子             |            |                  |                              |                  |
| 16  | 鯖の塩焼き            | 鯖                   |                   |                           | 塩                    |     |                 |            |                  |                              |                  |
| (土) | 南瓜のそぼろあんかけ       | 豚ミンチ                | 砂糖・片栗粉            | 南瓜                        | 醤油・削り節               |     |                 |            |                  |                              |                  |
|     | なめこのみそ汁          | 豆腐・みそ               |                   | なめこ・大根・玉葱・ほうれん草           | 出し昆布・削り節             |     |                 |            |                  |                              |                  |
|     | お菓子              |                     |                   |                           |                      |     |                 |            |                  |                              |                  |

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)バター(乳製品)もやし(大豆)うどん(小麦)焼きそば(小麦)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)キャンディーチーズ(乳製品)ツナ(大豆・まぐろ)ロールパン(小麦・乳・大豆)生クリーム(乳・大豆)ちりめんじゃこ(魚卵)スキムミルク(乳製品)高野豆腐(大豆)青のり(エビ・カニを含む場合がある)

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。

\* 7日は餅つきの為、おやつが変更しています。

\* 13日はお誕生日会の為、おやつにミニサンタケーキをいただきます。

\* 22日は行事食の為別紙をご覧ください。

# ありがとうまつり

| 日          | 献立         | 赤          | 黄       | 緑                      | その他                   |
|------------|------------|------------|---------|------------------------|-----------------------|
|            |            | 血や肉になるもの   | 力になるもの  | 体の調子を整えるもの             |                       |
| 22日<br>(金) | 鮭ごはん       | 鮭フレーク      | 精白米・ごま  | ほうれん草                  | 塩                     |
|            | 唐揚げ        | 鶏肉         | 米粉・油    | 土生姜・にんにく               | 醤油・みりん・塩              |
|            | ナポリタンスパゲティ | ベーコン       | スパゲティ・油 | 玉ねぎ・人参・ピーマン<br>トマトピューレ | ケチャップ・砂糖<br>ウスターソース・塩 |
|            | 三つ葉のすまし汁   | 豆腐         |         | えのき・玉ねぎ・人参<br>三つ葉・わかめ  | 出し昆布<br>削り節・醤油        |
|            | 添え野菜       |            |         | ブロッコリー                 | 塩                     |
|            | デザート       |            |         | ミニカップゼリー               |                       |
| 3時のおやつ     | 果物・チーズ     | キャンディー・チーズ |         | みかん                    |                       |

\*アレルギー食品\* 鮭フレーク(大豆) 醤油(小麦・大豆) スパゲティ(小麦)  
ウスターソース(大豆) 豆腐(大豆) キャンディー・チーズ(乳製品)

※ベーコンはアレルギーなしの日本ハムのベーコンを使用します。卵や小麦など一切入っていません。



# ありがとうまつり完了期

| 日          | 献立         | 赤             | 黄       | 緑                      | 調味料            |
|------------|------------|---------------|---------|------------------------|----------------|
|            |            | 血や肉になるもの      | 力になるもの  | 体の調子を整えるもの             |                |
| 22日<br>(金) | 鮭ごはん       | 鮭フレーク         | 精白米・ごま  | ほうれん草                  | 塩              |
|            | 唐揚げ        | 鶏肉            | 米粉・油    |                        | 醤油・みりん・塩       |
|            | ナポリタンスパゲティ | 豚肉            | スパゲティ・油 | 玉ねぎ・人参・ピーマン<br>トマトピューレ | ケチャップ<br>砂糖・塩  |
|            | 三つ葉のすまし汁   | 豆腐            |         | えのき・玉ねぎ・人参<br>三つ葉・わかめ  | 出し昆布<br>削り節・醤油 |
|            | 添え野菜       |               |         | ブロッコリー                 | 塩              |
|            | デザート       |               |         | ミニカップゼリー               |                |
| 3時のおやつ     | 果物・チーズ     | キャンディー<br>チーズ |         | みかん                    |                |

\*アレルギー食品\* 鮭フレーク(大豆) 醤油(小麦・大豆) スパゲティ(小麦)  
豆腐(大豆) キャンディー・チーズ(乳製品)

# ありがとうまつり後期

| 日          | 献立         | 赤        | 黄        | 緑                      | その他            |
|------------|------------|----------|----------|------------------------|----------------|
|            |            | 血や肉になるもの | 力になるもの   | 体の調子を整えるもの             |                |
| 22日<br>(金) | 鮭ごはん       | 鮭        | 精白米・すりごま | ほうれん草                  | 塩              |
|            | 鶏肉の照り焼き    | 鶏肉       | 砂糖       |                        | 醤油             |
|            | ナポリタンスパゲティ | 豚肉       | スパゲティ・油  | 玉ねぎ・人参・ピーマン<br>トマトピューレ | ケチャップ<br>砂糖・塩  |
|            | 豆腐のすまし汁    | 豆腐       |          | 玉ねぎ・人参・わかめ             | 出し昆布<br>削り節・醤油 |
|            | 添え野菜       |          |          | ブロッコリー                 | 塩              |
|            | デザート       |          |          | ミニカップゼリー               |                |
| 3時のおやつ     | 果物         |          |          | みかん                    |                |

\*アレルギー食品\* 醤油(小麦・大豆) スパゲティ(小麦) 豆腐(大豆)