

# H29年度 12月 献立表

ひまわりこども園

日付	献立			エネルギー	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	菜飯	麦茶	鶏肉のさっぱり焼き、ひじき煮、ブロッコリーのおかか和え、果物	558	米、ホットケーキ粉、砂糖、しらす、サラダ油	牛乳、卵、だいた、バター、油あげ、かつお節	みかん、ブロッコリー、にんじん、ひじき、しいたけ	せんべい 麦茶	豆ケーキ 麦茶
2 土	焼きそば	牛乳	果物	589	焼きそばめん、サラダ油	牛乳、ウィンナー	ジュース、りんご、キャベツ、にんじん、ピーマン		袋菓子 果汁
4 月	ごはん	みそ汁	チキン南蛮、おでん、きゅうり	607	さつまいも、米、てんぷら粉、こんにゃく	とり肉、うずら卵、がんもどき、ちくわ、いわし田作り、みそ、油あげ	だいこん、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ	小魚 麦茶	ふかし手 牛乳
5 火	ごはん	みそ汁	肉じゃが、マカロニサラダ、ほうれん草のおひたし	533	じゃがいも、米、しらす、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、サラダ油	ぶた肉、卵、ハム、みそ	ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、えのきたけ、にら	サブレ 麦茶	たこ焼き 麦茶
6 水	豚丼	みそ汁	春雨サラダ、果物	606	米、しらす、はるさめ、さといも、砂糖	ぶた肉、カルピス、木綿豆腐、ハム、みそ	たまねぎ、みかん、きゅうり、ごぼう、にんじん、わかめ	クッキー 麦茶	カルピスゼリー
7 木	パン	果汁	パスタ、アンサンブルエッグ、サラダ	553	パン、スパゲティ、ドレッシング、片栗粉、オリーブ油、砂糖	とり肉、ツナ、牛乳、ウィンナー	ジュース、キャベツ、たまねぎ、コーン、きゅうり、ピーマン、にんじん、マーマレード	かみかみ昆布 麦茶	コーンスープ クラッカー
8 金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐、揚げ餃子、ほうれん草ときのこのおひたし	620	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、餃子、ぶた肉、みそ	ほうれん草、ねぎ、えのきたけ、しょうが	せんべい 麦茶	ととやき 麦茶
9 土	すいとん		果物	600	小麦粉	ヨーグルト、油あげ	バナナ、だいこん、にんじん、しいたけ		ヨーグルト
11 月	ごはん		粕川納豆和え、じゃが芋のそぼろ煮、トマト	574	じゃがいも、米、小麦粉、マーガリン、砂糖、サラダ油、片栗粉	なつとう、とり肉、牛乳、みそ、油あげ、チーズ	トマト、たけのこ、ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ	チーズ 麦茶	紅茶クッキー 麦茶
12 火	鶏ちゃんこ うどん		シウマイ、果物	557	うどん、パン、こんにゃく、砂糖、ごま油、マーガリン	とり肉、みそ、きなこ、油あげ、いりごま	みかん、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、ニンニク、しょうが	ゼリー	きな粉パン 麦茶
13 水	ごはん	麦茶	ずき焼き風煮、カジキのカレムニエル、きゅうり	530	米、しらす、砂糖、サラダ油、小麦粉	牛乳、かじき、焼き豆腐、ぶた肉、バター	はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、しいたけ	クラッカー 麦茶	フルーチェ
14 木	じゃこ ごはん	みそ汁	鶏肉と根菜の煮物、切り干し大根サラダ、トマト	520	米、さといも、ホットケーキ粉、サラダ油、砂糖	とり肉、絹ごし豆腐、しらす干し、牛乳、みそ	だいこん、トマト、キャベツ、れんこん、にんじん、切り干しだいこん、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、めかぶわかめ	ウエハース 麦茶	ドーナツ 麦茶
15 金	お誕生日会メニュー			628	米、じゃがいも、搾乳、ドレッシング、サラダ油	牛乳、ぶた肉、ハム、ホイップクリーム	キャベツ、グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン	サブレ 麦茶	お楽しみ おやつ
16 土	パスタ	牛乳	果物	579	スパゲティ、オリーブ油、砂糖	牛乳、ウィンナー	ジュース、オレンジ、たまねぎ、ピーマン、にんじん		ゼリー
18 月	ごはん	みそ汁	アジフライ、切り昆布煮、スパゲティサラダ	576	米、サラダ用スパゲティ、こんにゃく、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、サラダ油、砂糖	あじ、ヨーグルト、ぶた肉、ハム、みそ、油あげ	バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん、コーン、しいたけ、なめこ、ねぎ、刻みこんぶ、わかめ	クッキー 麦茶	バナナヨーグルト
19 火	パン		白菜のクリーム煮、カレーコロッケ、トマト	621	米、パン、じゃがいも、サラダ油	牛乳、とり肉、かつお節、すりごま	はくさい、たまねぎ、トマト、にんじん、コーン	かみかみ昆布 麦茶	おにぎり 麦茶
20 水	ごはん	スープ	酢豚、かみかみ和え、チーズ	552	米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、サラダ油、片栗粉	ぶた肉、木綿豆腐、さきいか、チーズ、バター、牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、しょうが、わかめ	せんべい 牛乳	コーンフレークおこし 麦茶
21 木	ごはん	みそ汁	高野豆腐の卵とじ、豚しゃぶサラダ、果物	628	米、蕎麦、ホットケーキ粉、さといも、ドレッシング、砂糖	卵、ぶた肉、牛乳、凍り豆腐、みそ、バター、油あげ、ヨーグルト	みかん、レタス、もやし、きゅうり、たまねぎ、ごまつな、にんじん、しいたけ、ごぼう	ヨーグルト	スコーン 麦茶
22 金	ごはん	けんちん汁	焼き魚、かぼちゃの煮物、きゅうり	624	パン、米、さといも、マヨネーズ、砂糖	たら、木綿豆腐、ツナ、みそ、油あげ	かぼちゃ、きゅうり、だいこん、ごぼう、にんじん	クラッカー 麦茶	ツナサンド 麦茶
23 土	天皇誕生日 (休園日)								
25 月	クリスマス会メニュー			675	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、サラダ油	牛乳、とり肉、卵、ハム、ベーコン、いわし田作り	たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイナップル缶、キャベツ、にんじん、ミニトマト、ブロッコリー、いちご、きゅうり、ピーマン	小魚 麦茶	クリスマス おやつ
26 火	パン	牛乳	焼きそば、エビシウマイ、トマト	524	じゃがいも、パン、焼きそばめん、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉、みそ、チーズ	キャベツ、トマト、にんじん、もやし、ピーマン	チーズ 麦茶	じゃがいものみそ和え 麦茶
27 水	ごはん	みそ汁	揚げ煮魚、マカロニときのこの炒め物、浅漬け	533	マカロニ、砂糖、サラダ油、片栗粉	かじき、木綿豆腐、ベーコン、みそ、油あげ	だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、エリンギ、まいたけ、しめじ	ゼリー	プリン
28 木	ごはん	牛乳	ブラウンシチュー、オムレツ、イタリアンサラダ	665	米、ドレッシング	牛乳、卵、ぶた肉、チーズ、ハム	キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム缶、きゅうり、にんじん、コーン	せんべい 麦茶	ピザまん 麦茶
29 金	休園日								
30 土	休園日								

★ 献立は諸事情により変更することがあります ★



## 冬至



寒い季節となってきました。  
 今年の冬至は、12月22日です。この日は太陽の高さが一年中で最も低い日です。  
 日本では、冬至にカボチャを食べる風習があります。  
 夏野菜であるカボチャは、保存の効く野菜で、とっすぐに食べるよりも少し寝かせたほうが、栄養が増えるそうです。  
 カボチャは、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄がバランス良く含まれていて、風邪予防、冷え性、体力回復、老化防止の効果があります。  
 カボチャを食べて元気な体を作りましょう。

