



# 12月 予定献立表 & 給食だより

※1歳以上の未満児さんは、9時30分頃に牛乳がです。  
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
※◎は朝おやつ、○は午後おやつ材料です。

認定こども園世羅幼稚園

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		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			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	
01月	ごはん、中華スープ、マーボー豆腐、キャベツとツナのあえもの、くだもの	○米粉、○片栗粉、○砂糖、○油、砂糖、ごま油、片栗粉、○粉糖、米	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○木綿豆腐、○豆乳、ツナ油漬缶、赤みそ、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、カットわかめ、ねぎ、しょうが、にんにく	15月	ごはん、コンソメスープ、ポパイオムレツ、れんこんみそマヨ和え、くだもの	○米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、○黒ごま、米	卵、○油揚げ、ベーコン、ハム、赤みそ、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、れんこん、だいこん、にんじん、ほうれんそう、きゅうり	◎牛乳、○お茶、○いなりすし
02火	ごはん、みそ汁、あじの南蛮、鶏じゃが、くだもの	○食パン、じゃがいも、砂糖、油、○砂糖、片栗粉、米	○牛乳、あじ、○豆乳、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、凍り豆腐、○バター、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、にんじん、さみやえんどう、しめじ、カットわかめ	16火	ふるさと給食 ごはん、うどん、魚のねぎ塩こうじだれ、筑前煮、くだもの	板こんにゃく、干しうどん、○ぎょうざの皮、砂糖、ごま油、米	○牛乳、たら、○ハム、○とろけるチーズ、豚肉(肩)、かまぼこ、油揚げ、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、れんこん、にんじん、こまつな、○コーン缶、○たまねぎ、ねぎ、いんげん、○ピーマン、レモン果汁	◎牛乳、○牛乳、○おやつピザ
03水	ごはん、ラーメン、肉団子の酢豚風、ナムル、くだもの	ゆでそば、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油、○ごま、米	○牛乳、豚ひき肉、○無塩バター、ハム、◎牛乳	たまねぎ、くだもの、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、こまつな、カットわかめ、ねぎ、干しいたけ、レモン果汁	17水	ごはん、みそ汁、ビビンバ、じゃがいもの中華和え、くだもの	じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、ごま、○油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、◎牛乳	くだもの、もやし、○にんじんジュース、にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、コーン缶、きゅうり、こまつな、カットわかめ、しょうが、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○にんじん蒸しパン
04木	お誕生日会 成道会仏参 ごはん、豆乳スープ、ヒレカツ、ポテトサラダ、お楽しみデザート	じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、米	○ヨーグルト(ドリンク)、豆乳、豚肉(ヒレ)、○卵、○バター、ウインナー、◎牛乳	はくさい、○りんご、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン(冷凍)	18木	ごはん、すまし汁、さばのマヨネーズ焼き、ひき肉と大根の炒め煮、くだもの	○コーンフレーク、マヨネーズ、○油、油、片栗粉、米	○牛乳、さば、豚ひき肉、白みそ、◎牛乳	くだもの、だいこん、はくさい、えのきたけ、にんじん、さやえんどう、カットわかめ、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○マシュマロサクサクボール
05金	ごはん、豆腐みそ汁、さばのカレー焼き、白菜の昆布和え、くだもの	○米、○さつまいも、ごま、○ごま、米	さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身、油揚げ、◎牛乳	くだもの、はくさい、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、塩こんぶ	19金	食育(れんこん)みそ汁の日 ごはん、やかましいみそ汁、れんこんのおとしあげ、ベーコンとにらの卵炒め、くだもの	○小麦粉、さつまいも、○砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、米	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、卵、○バター、ベーコン、淡色みそ、◎牛乳	くだもの、もやし、だいこん、れんこん、にんじん、たまねぎ、にら、カットわかめ、ねぎ、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○カップケーキ
06土	ごはん、ポークライス、フルーツヨーグルト	じゃがいも、米粉、砂糖、油、米	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、○ゼラチン、◎牛乳	○りんご濃縮果汁、もも缶(黄桃)、みかん缶、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	20土	ごはん、みそ汁、親子丼、くだもの	○砂糖、○小麦粉、砂糖、米	○牛乳、卵、鶏ささ身、○生クリーム、○クリームチーズ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、はくさい、にんじん、○レモン果汁、ねぎ	◎牛乳、○牛乳、○チーズケーキ
08月	ごはん、みそ汁、鶏ささみのにんじんドレッシング、れんこんの煮物、くだもの	じゃがいも、油、砂糖、米	○牛乳、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、○ゼラチン、◎牛乳	くだもの、○りんご濃縮果汁、れんこん、にんじん、○もも缶、もやし、○みかん缶、○パイン缶、さやえんどう、カットわかめ	22月	冬至 ごはん、かぼちゃ汁、赤魚のゆず風味焼き、運氣があがる煮物、くだもの	板こんにゃく、砂糖、油、○小麦粉、米	○牛乳、あかうお、○豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、れんこん、だいこん、にんじん、○たまねぎ、いんげん、○にんじん、ねぎ、ゆず果汁	◎牛乳、○牛乳、○ミートパイ
09火	ごはん、オニオンスープ、白菜クリームグラタン、もやしとツナのあえもの、くだもの	○食パン、米粉、砂糖、パン粉、○砂糖、ごま油、ごま、米	○牛乳、豆乳、鶏ひき肉、とろけるチーズ、○生クリーム、ウインナー、ツナ油漬缶、バター、◎牛乳	はくさい、くだもの、たまねぎ、もやし、○バナナ、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、ブロッコリー、カットわかめ、○レモン果汁	23火	ごはん、わかめのスープ、チンジャオロース、フライドポテト(カレー味)、くだもの	じゃがいも、○コーンスターチ、○小麦粉、油、○粉糖、ごま油、片栗粉、米	○牛乳、豚肉(肩)、○バター、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○マーブルクッキー
10水	食育(味覚ってなに?) ごはん、みそ汁、鮭のムニエル、切干大根の旨煮、くだもの	○米粉、○黒砂糖、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、米	○牛乳、さけ、○調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、卵、◎牛乳	くだもの、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、たまねぎ、ねぎ	24水	ごはん、みそ汁、鮭のチーズ焼き、春雨とほうれん草の胡麻和え、くだもの	○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、はるさめ、すりごま、ごま油、○小麦粉、砂糖、米	○牛乳、さけ、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、○きな粉、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、しめじ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○きなこクリームサンド
11木	ごはん、カレー、かぶのマリネ、くだもの	じゃがいも、○砂糖、米粉、砂糖、ごま油、米	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、○豆乳、○生クリーム、ハム、バター、○ゼラチン、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ、○レモン果汁、しょうが、にんにく	25木	ごはん、すまし汁、ハンバーグ、わかめサラダ、くだもの	○さつまいも、パン粉、○油、○グラニュー糖、砂糖、油、ごま油、米	○ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、ツナ油漬缶、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、カットわかめ	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○シュガースティックポテト
12金	愛情の日 ごはん、みそ汁、中華あんかけ丼、くだもの	○ホットケーキ粉、○さつまいも、○白玉粉、片栗粉、○砂糖、油、○粉糖、ごま油、○ごま、米	○ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳、◎牛乳	くだもの、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、ねぎ、にんにく	26金	ごはん、みそ汁、鶏のねぎソースかけ、和風コールドスロー、くだもの	じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油、米	○牛乳、○豆乳、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、ハム、○ゼラチン、◎牛乳	くだもの、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ひじき	◎牛乳、○牛乳、○ココアプリン
13土	ごはん、みそ汁、牛丼、くだもの	しらたき、○コッペパン、○砂糖、油、砂糖、米	○牛乳、牛肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○きな粉、◎牛乳、豆腐	たまねぎ、くだもの、にんじん、ごぼう、こまつな、しょうが	27土	ごはん、キーマカレー、フルーツヨーグルト	米粉、油、砂糖、米	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、○ゼラチン、◎牛乳	○オレンジ濃縮果汁、みかん缶、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー

～今年の冬至は、12月22日です。～

1年で最も昼が短くなる冬至。冬至の日にかぼちゃを食べるのは、有名ですが、「冬至の七草」をご存じでしょうか？

「かぼちゃ(南瓜：なんきん)」「人参(にんじん)」「蓮根(れんこん)」「銀杏(ぎんなん)」「金柑(きんかん)」「寒天(かんてん)」「うどん(うどん)」

これらの「ん」が2つついた食べものを冬至七草といい、冬至の日にと運がつく、風邪をひかない、出世をされると言われています。

～認定こども園・保育所  
せらのふるさと給食～

12月16日使用分の世羅食材

・魚のねぎ塩こうじだれ

今月のせら食材

リクエストメニュー 鶏ささみのにんじんドレッシング

材料 4人分

鶏ささみ50g・・・4切れ  
塩こしょう・・・少々

人参・・・65g  
酢・・・小さじ1  
サラダ油・・・大さじ2  
醤油・・・小さじ1/2  
塩・・・少々  
砂糖・・・小さじ1弱

作り方  
★人参ソースを作る。  
①人参は、一口大に切り、柔らかく煮る。  
②フードプロセッサーに人参ソースの材料を全部入れてペースト状にする。  
③鶏肉は塩コショウをしてフライパンで焼く。  
④鶏肉の上に人参ソースをかける。

れんこんって すごい 野菜なんだ～！

★ビタミンCがいっぱい

だから、  
・風邪をひきにくくなる  
・お肌がきれいになる

★食物繊維がいっぱい

だから、  
・便秘予防

★カリウムがいっぱい

だから、  
・むくみ解消