



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分頃に牛乳がでます。
 ※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金	生活発表会				15金	絵本給食(大きなかぶ) ごはん、かぶのクリームシチュー、ブロッコリーのサラダ、くだもの	じゃがいも、油、米粉、砂糖、米	豆乳、○牛乳、さけ、○カルピス、卵	くだもの、かぶ、たまねぎ、にんじん、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル缶、ブロッコリー、コーン缶、にんにく	◎お茶、○カルピス ポンチ
02土	ごはん、すまし汁、野菜そぼろ丼、くだもの	片栗粉、油、米粉、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉	くだもの、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ	16土	ごはん、わかめのスープ、ツナのあまから丼、くだもの	米、砂糖、ごま油	○牛乳、ツナ油漬缶、○セラチン	くだもの、こまつな、○りんご濃縮果汁、もやし、にんじん、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル缶、ねぎ、カットわかめ	○牛乳、○フルーツゼリー
04月	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、魚のピカタ、ひき肉と大根の炒め煮、くだもの	○小麦粉、○砂糖、小麦粉、○ごま、油、片栗粉、米	○牛乳、たら、○無塩バター、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、さつま揚げ	くだもの、だいこん、キャベツ、たまねぎ、さやえんどう、ねぎ、しょうが	18月	愛情の日	○クロワッサン、○さつまいも、○砂糖	○牛乳○生クリーム		○牛乳、○クロワッサンサンド
05火	ふるさと給食 ごはん、カレー、ゆで豚のマリネ、くだもの	じゃがいも、米粉、○砂糖、砂糖、ごま油、米	牛肉(肩)、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、バター	たまねぎ、くだもの、にんじん、キャベツ、○もも缶、○みかん缶、しょうが、にんにく	19火	ごはん、オニオンスープ、鮭の塩こうじ焼き、春雨とほうれん草の胡麻和え、くだもの	○黒砂糖、はるさめ、○焼ふ、すりごま、ごま油、○砂糖、砂糖、○ごま、米	○ヨーグルト(ドリンク)、さけ、ツナ油漬缶、○バター、ベーコン、○大きな粉	くだもの、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、こまつな、塩こんぶ、カットわかめ	○飲むヨーグルト、○麩のラスク
06水	食育(おせち料理の乾物のついて) ごはん、みそ汁、はんぺん団子、もやしのナムル、くだもの	○じゃがいも、○油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、白身魚すり身、かにかまぼこ、ハム、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)	くだもの、もやし、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、グリーンピース(水煮缶詰)、しめじ、カットわかめ、レモン果汁	20水	ごはん、みそ汁、里芋入りつくね照り焼き、ベーコンとにらの卵炒め、くだもの	さといも、小麦粉、○砂糖、砂糖、油、米	○牛乳、豚ひき肉、ベーコン、卵、米みそ(淡色辛みそ)	くだもの、キャベツ、○りんご、もやし、たまねぎ、しいたけ(ゆで)、えのきたけ、にんじん、にら、ねぎ、カットわかめ	○牛乳、○アップルパイ
07木	お誕生日会 成道会 ごはん、豆乳スープ、メンチカツ&ブロッコリー、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、米粉、米	○ヨーグルト(ドリンク)、豆乳、牛ひき肉、豚ひき肉、○卵、○バター、ウインナー、卵	くだもの、はくさい、たまねぎ、○パイナップル、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ	21木	郷土料理(愛知) ごはん、きしめん、みそチキンカツ、ひきずり(鶏のすきやき)、くだもの	○食パン、干しひやむぎ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、米	○牛乳、鶏むね肉、○つぶしあん(砂糖添加)、卵、鶏もも肉、かまぼこ、赤みそ、油揚げ、○バター、かつお節	くだもの、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ	○牛乳、○あんトースト
08金	ごはん、豆腐みそ汁、鮭のごまたれ焼き、白菜の昆布和え、くだもの	砂糖、ごま、米	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身、油揚げ	くだもの、はくさい、たまねぎ、○ブルーベリージャム、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	22金	冬至 ごはん、かぼちゃ汁、赤魚のゆずみそ焼き&ブロッコリー、運氣があがる煮物、くだもの	板こんにやく、○コーンスターチ、○小麦粉、○粉糖、砂糖、油、米	○牛乳、あかうお、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、豚肉(肩)	くだもの、れんこん、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、いんげん、ごぼう、ねぎ、ゆず果汁	○牛乳、○ほろほろクッキー
09土	ごはん、ハヤシライス、フルーツヨーグルト、くだもの	○米粉、○砂糖、米粉、砂糖、油、米	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、牛肉(肩)、○調製豆乳	たまねぎ、もも缶(黄桃)、みかん缶、にんじん、しめじ、えのきたけ	23土	ごはん、みそ汁、ビビンバ、くだもの	ごま、砂糖、ごま油、米	○牛乳、○調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	くだもの、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	○牛乳、○ムース
11月	ごはん、やかましのみそ汁、タンドリーチキン、スパゲティのサラダ、くだもの	マヨネーズ、スパゲティ、オリーブ油、米	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー、○セラチン	くだもの、○りんご濃縮果汁、○もも缶、だいこん、にんじん、○みかん缶、○パイナップル缶、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	25月	ごはん、ラーメン、ハンバーグのきのこソース、わかめの酢の物、くだもの	ゆでそば、○小麦粉、○さつまいも、○砂糖、パン粉、油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○豆乳、○卵、卵、豚肉(肩)、○バター、ちくわ	くだもの、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ	○牛乳、○カップケーキ
12火	ふるさと給食 ごはん、すまし汁、肉豆腐、かぼちゃサラダ、くだもの	しらたき、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油、米	○牛乳、牛肉(もも)、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、○豆乳、○生クリーム、ウインナー、○セラチン	かぼちゃ、くだもの、はくさい、だいこん、にんじん、コーン缶、えのきたけ、きゅうり、○レモン果汁	26火	ごはん、味噌汁、魚フライ、切干大根の旨煮、くだもの	○米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖、○砂糖、米	たら、○鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	くだもの、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、カットわかめ、○あおのり	○お茶、○とりそぼろおにぎり
13水	ごはん、豚汁、さばの竜田揚げ、野菜の含め煮、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、片栗粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○豆乳、○卵、さつま揚げ、○バター	くだもの、だいこん、にんじん、ごぼう、キャベツ、○干しぶどう、いんげん、ねぎ、しょうが	27水	ごはん、すまし汁、チンジャオロース、味噌バター炒め、くだもの	じゃがいも、○フランスパン、○マヨネーズ、ごま油、片栗粉、米	○牛乳、牛肉(肩)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、○バター	くだもの、たまねぎ、だいこん、もやし、ピーマン、しめじ、にんじん、ねぎ、○あおのり	○牛乳、○海苔マヨラスク
14木	ごはん、肉うどん、ツナレリスパニッシュオムレツ、れんこんのきんぴら、くだもの	○米、ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、ごま、油、○ごま、ごま油、○砂糖、米	○牛乳、卵、○蒸し大豆、牛肉(肩)、ツナ味付缶、かまぼこ、豚肉(肩ロース)、○ちくわ、○しらす干し	くだもの、れんこん、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ピーマン、ねぎ	28木	ごはん、元気スープ、あじの南蛮、春雨サラダ、くだもの	○さつまいも、○小麦粉、マヨネーズ、砂糖、はるさめ、油、○砂糖、片栗粉、米	○牛乳、あじ、木綿豆腐、○バター、ハム	くだもの、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、もやし	○牛乳、○さつまいもソフトクッキー

成道会 (じょうどうえ)



12月8日はお釈迦様が悟りを開かれた日、成道会と呼ばれています。

長い年月の苦行のため弱った体にパワーを注いだのは、村娘スジャータが施してくれた「乳がゆ」でした。そのおかげで元気を取り戻されたお釈迦様は、菩提樹の下に座ってお悟りを開かれたとされています。

*給食では、みんなが飲めるように、12月7日成道会仏参の時に豆乳スープを提供します。

~ふるさと給食 肉豆腐~



材料 4人分
 牛肉・・・160g
 豆腐・・・1/2丁
 葱・・・200g
 糸こんにゃく・・・80g
 人参・・・1/2本
 酒・・・小さじ1
 砂糖・・・大さじ1
 醤油・・・大さじ1

作り方
 ①人参(イチョウ) 葱(ななめ切) 豆腐(サイコロ) 糸こんにゃく・豚肉は、食べやすく切る。
 ②鍋に油を熱し、牛肉・人参・葱・糸こんにゃくを炒める。
 ③豆腐と調味料を加えて軽く混ぜ、フタをして煮込む。

~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、冬至の日になると運がつく、風邪をひかない、出世をされると言われています。

~冬至の日の給食は、かぼちゃ汁、運氣があがる煮物を提供します。~

~認定こども園・保育所 せらのふるさと給食~

今月のせら食材



大根 牛肉

- ・ひき肉と大根の炒め煮
- ・肉豆腐
- ・カレー