

12月の献立

★旬の食材★

白菜・ほうれん草・葱

大根・蓮根・里芋・鱈・みかん

日	給食	おやつ	日	給食	おやつ
2 (月)	<p>【♪給食感謝会メニュー♪】</p> <p>・チキンライス ・スナップエンドウ 米・鶏肉・玉葱・人参・ケチャップ・コンソメ</p> <p>・アンパンマンポテト ・タコウインナー</p> <p>・キッシュ ・ミニトマト 卵・じゃが芋・赤パプリカ・ほうれん草 ケチャップ</p> <p>・コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・ハム・オリーブオイル・酢 三温糖・塩</p> <p>・コンソメスープ 玉葱・人参・コーン・コンソメ</p>	<p>★ ティラミス オレオ ヨーグルト 生クリーム 三温糖 カッターチーズ ブルーベリージャム いちご クッキー</p>	9 ・ 23 (月)	<p>・豚肉と白菜の炒め物 ・ごはん 豚肉・白菜・もやし・人参・きくらげ・中華味 オイスターソース</p> <p>・春雨サラダ 春雨・胡瓜・人参・コーン・醤油・三温糖 ごま油・酢</p> <p>・中華スープ 舞茸・玉葱・青梗菜・中華味</p>	<p>★ さつま芋 パン さつま芋 強力粉 サラダ油 三温糖・塩 ドライイースト</p>
3 ・ 17 (火)	<p>・煮魚 ・ごはん 旬の魚・醤油・みりん・三温糖</p> <p>・小松菜の胡麻和え 小松菜・人参・油揚げ・白菜・ごま・醤油 三温糖</p> <p>・赤だし なめこ・玉葱・人参・三つ葉・赤味噌・味噌 かつお</p>	<p>チーズ ・ おかし</p>	10 ・ 24 (火)	<p>・鱈の照り焼き ・ごはん 鱈・醤油・三温糖・みりん・酒</p> <p>・ほうれん草のお浸し ほうれん草・もやし・人参・キャベツ 醤油・三温糖</p> <p>・具沢山味噌汁 里芋・油揚げ・人参・玉葱・牛蒡・葱・かつお 味噌</p>	<p>★ ココア ケーキ ココア 小麦粉 牛乳・卵 バター 三温糖 ベーキング パウダー</p>
18 (水)	<p>・牛肉と大根の煮物 ・ごはん 牛肉・大根・人参・里芋・葱・醤油・みりん 三温糖</p> <p>・青梗菜のポン酢和え 青梗菜・もやし・人参・ポン酢</p> <p>・豆腐の味噌汁 豆腐・ほうれん草・玉葱・かつお・味噌</p>	<p>4日 ★ そぼろ おにぎり 米・合挽肉 小葱・コーン 醤油・三温糖 酒・みりん</p>	11 ・ 25 (水)	<p>・納豆みそのせ井 米・豚ミンチ・納豆・玉葱・人参・葱・生姜 酒・三温糖・赤味噌・みりん・醤油</p> <p>・カブサラダ カブ・小松菜・ツナ・醤油・三温糖・酢</p> <p>・すまし汁 麩・玉葱・わかめ・かつお・醤油</p>	<p>★11日 焼き野菜 南瓜・人参 蓮根・油</p> <p>25日 おじゃこ ・ おせんべい</p>
5 ・ 19 (木)	<p>・鮭のクリームソース ・ごはん 鮭・酒・ほうれん草・しめじ・玉葱・コンソメ 小麦粉・牛乳・バター</p> <p>・さつま芋サラダ さつま芋・ブロッコリー・人参・醤油・三温糖</p> <p>・コンソメスープ キャベツ・人参・エリンギ・コンソメ</p>	<p>★ 焼きそば 中華麺 豚肉 キャベツ 人参 もやし 焼きそばソース 鰹節・青のり</p>	12 (木)	<p>・白身魚の柚子野菜あんかけ ・ごはん 白身魚・人参・玉葱・小松菜・柚子・かつお 醤油・三温糖・片栗粉</p> <p>・根菜のおかか和え 蓮根・大根・水菜・鰹節・醤油</p> <p>・味噌汁 えのき・人参・じゃが芋・葱・かつお・味噌</p>	<p>★12日 ラスク 食パン 三温糖 バター</p> <p>★26日 あんころ餅 きな粉餅</p>
6 ・ 20 (金)	<p>・カレーライス 米・牛肉・南瓜・人参・玉葱・グリーンピース カレールウ</p> <p>・カリフラワーマリネ カリフラワー・パプリカ・コーン・キャベツ オリーブオイル・酢・砂糖</p>	<p>★ 抹茶 クッキー 抹茶 小麦粉 三温糖 バター・卵</p>	13 ・ 27 (金)	<p>・鶏肉の中華炒め ・ごはん 鶏肉・人参・しめじ・白こんにゃく・牛蒡・葱 生姜・酒・醤油・三温糖・酢・片栗粉</p> <p>・ナムル もやし・ほうれん草・人参・醤油・三温糖 ごま油</p> <p>・わかめスープ わかめ・玉葱・葱・ごま・中華味</p>	<p>みかん ・ ビスケット</p>
7 ・ 21 (土)	<p>・わかめうどん うどん・鶏肉・わかめ・かまぼこ・葱 醤油・みりん・三温糖・こんぶ・かつお</p> <p>・バナナ</p>	<p>クッキー</p>	14 ・ 28 (土)	<p>・きつねうどん うどん・油揚げ・かまぼこ・葱・醤油・みりん 三温糖・昆布・かつお</p> <p>・オレンジ</p>	<p>クラッカー</p>

【4日・26日はお弁当の日です！】

4日サッカー大会(さくら) 26日お餅つき

※献立は都合により変更する場合があります。 ※★マークは手作りおやつです！

※毎日おじゃこを食べています。 ※週に1回鶏レバーを食べています。 ※毎日3時に牛乳を飲んでます。

食卓に旬の野菜を♪

スーパード一年を通して見かけるほうれん草ですが、冬が旬の野菜です。
冬のほうれん草は夏のほうれん草に比べ、カロテンは1.5倍、ビタミンCは3倍含まれています。
ビタミンCは免疫力を高め、風邪の予防に役立ちます。
また大根は冬に甘みが増し、胃や腸の働きを整えてくれます。
体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなどうれしい作用がたくさんある冬の野菜。
栄養価が高くおいしいこの季節に、たっぷり食べましょう！

令和元年度
六満こども園
乳児食

12月の献立

★旬の食材★

白菜・ほうれん草・葱

大根・蓮根・里芋・鯉・みかん

日	給食	おやつ	日	給食	おやつ
2 (月)	<p>【給食感謝会メニュー♪】</p> <p>・チキンライス ・スナップエンドウ 米・鶏肉・玉葱・人参・ケチャップ・コンソメ</p> <p>・アンパンマンポテト ・タコウインナー</p> <p>・キッシュ ・ミニトマト 卵・じゃが芋・赤パプリカ・ほうれん草 ケチャップ</p> <p>・コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・ハム・オリーブオイル・酢 三温糖・塩</p> <p>・コンソメスープ 玉葱・人参・コーン・コンソメ</p>	<p>★ ティラミス オレオ ヨーグルト 生クリーム 三温糖 カッターチーズ ブルーベリージャム いちご クッキー</p>	9 ・ 23 (月)	<p>・豚肉と白菜の炒め物 ・ごはん 豚肉・白菜・もやし・人参・きくらげ・中華味 オイスターソース</p> <p>・春雨サラダ 春雨・胡瓜・人参・コーン・醤油・三温糖 ごま油・酢</p> <p>・中華スープ 舞茸・玉葱・青梗菜・中華味</p>	<p>★ さつま芋 パン さつま芋 強力粉 サラダ油 三温糖・塩 ドライイースト</p>
3 ・ 17 (火)	<p>・煮魚 ・ごはん 旬の魚・醤油・みりん・三温糖</p> <p>・小松菜の胡麻和え 小松菜・人参・油揚げ・白菜・ごま・醤油 三温糖</p> <p>・赤だし えのき・玉葱・人参・三つ葉・赤味噌・味噌 かつお</p>	<p>チーズ おかし</p>	10 ・ 24 (火)	<p>・鯉の照り焼き ・ごはん 鯉・醤油・三温糖・みりん・酒</p> <p>・ほうれん草のお浸し ほうれん草・もやし・人参・キャベツ 醤油・三温糖</p> <p>・具沢山味噌汁 里芋・油揚げ・人参・玉葱・牛蒡・葱・かつお 味噌</p>	<p>★ ココア ケーキ ココア 小麦粉 牛乳・卵 バター 三温糖 ベーキング パウダー</p>
4 ・ 18 (水)	<p>・牛肉と大根の煮物 ・ごはん 牛肉・大根・人参・里芋・葱・醤油・みりん 三温糖</p> <p>・青梗菜のポン酢和え 青梗菜・もやし・人参・ポン酢</p> <p>・豆腐の味噌汁 豆腐・ほうれん草・玉葱・かつお・味噌</p>	<p>★ そば おにぎり 米・合挽肉 小葱・コーン 醤油・三温糖 酒・みりん</p>	11 ・ 25 (水)	<p>・納豆みそのせ丼 米・豚ミンチ・納豆・玉葱・人参・葱・生姜 酒・三温糖・赤味噌・みりん・醤油</p> <p>・カブサラダ カブ・小松菜・ツナ・醤油・三温糖・酢</p> <p>・すまし汁 麩・玉葱・わかめ・かつお・醤油</p>	<p>★11日 焼き野菜 南瓜・人参 蓮根・油</p> <p>25日 おじゃこ</p> <p>おせんべい</p>
5 ・ 19 (木)	<p>・鮭のクリームソース ・ごはん 鮭・酒・ほうれん草・しめじ・玉葱・コンソメ 小麦粉・牛乳・バター</p> <p>・さつま芋サラダ さつま芋・ブロッコリー・人参・醤油・三温糖</p> <p>・コンソメスープ キャベツ・人参・エリンギ・コンソメ</p>	<p>★ 焼きそば 中華麺 豚肉 キャベツ 人参 もやし 焼きそばソース 鰹節・青のり</p>	12 (木)	<p>・白身魚の柚子野菜あんかけ ・ごはん 白身魚・人参・玉葱・小松菜・柚子・かつお 醤油・三温糖・片栗粉</p> <p>・根菜のおかか和え 蓮根・大根・水菜・鰹節・醤油</p> <p>・味噌汁 えのき・人参・じゃが芋・葱・かつお・味噌</p>	<p>★12日 ラスク 食パン 三温糖 バター</p> <p>★26日 あんころ餅 きな粉餅</p>
6 ・ 20 (金)	<p>・ハヤシライス 米・牛肉・南瓜・人参・玉葱・グリーンピース ケチャップ・三温糖・コンソメ</p> <p>・カリフラワーマリネ カリフラワー・パプリカ・コーン・キャベツ オリーブオイル・酢・砂糖</p>	<p>★ 抹茶 クッキー 抹茶 小麦粉 三温糖 バター・卵</p>	13 ・ 27 (金)	<p>・鶏肉の中華炒め ・ごはん 鶏肉・人参・しめじ・白こんにゃく・牛蒡・葱 生姜・酒・醤油・三温糖・酢・片栗粉</p> <p>・ナムル もやし・ほうれん草・人参・醤油・三温糖 ごま油</p> <p>・わかめスープ わかめ・玉葱・葱・ごま・中華味</p>	<p>みかん ビスケット</p>
7 ・ 21 (土)	<p>・ぐつぐつわかめうどん うどん・鶏肉・わかめ・かまぼこ・ほうれん草 人参・醤油・みりん・三温糖・こんぶ・かつお</p> <p>・バナナ</p>	<p>クッキー</p>	14 ・ 28 (土)	<p>・ぐつぐつきつねうどん うどん・油揚げ・かまぼこ・ほうれん草 人参・醤油・みりん・三温糖・昆布・かつお</p> <p>・オレンジ</p>	<p>クラッカー</p>

※献立は都合により変更する場合があります。 ※★マークは手作りおやつです！

※毎日おじゃこを食べています。 ※週に1回鶏レバーを食べています。 ※毎日10時と3時に牛乳を飲んでます。

食卓に旬の野菜を♪

スーパーで一年を通して見かけるほうれん草ですが、冬が旬の野菜です。
冬のほうれん草は夏のほうれん草に比べ、カロテンは1.5倍、ビタミンCは3倍含まれています。
ビタミンCは免疫力を高め、風邪の予防に役立ちます。
また大根は冬に甘みが増し、胃や腸の働きを整えてくれます。
体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなどうれしい作用がたくさんある冬の野菜。
栄養価が高くおいしいこの季節に、たっぷり食べましょう！

12月の献立

★旬の食材★

白菜・ほうれん草・葱・大根
蓮根・里芋・鱈・みかん

日	初期	中期	後期	おやつ	日	初期	中期	後期	おやつ
2 (月)	・つぶし粥 ・ささみ ペースト ・ほうれん 草ペースト	・おかゆ ・ささみのくたくた煮 ささみ・パプリカ・玉葱 ほうれん草 ・サラダ キャベツ・胡瓜 ・じゃが芋スープ じゃが芋・人参	・軟飯 ・ささみのくたくた煮 ささみ・パプリカ・玉葱 ほうれん草 ・サラダ キャベツ・胡瓜 ・じゃが芋スープ じゃが芋・人参	★ オレンジ 寒天 オレンジ 寒天 三温糖 (後期のみ)	9 ・23 (月)	・つぶし粥 ・ささみ ペースト ・胡瓜 ペースト	・おかゆ ・ささみの野菜煮 ささみ・もやし・人参 ・胡瓜サラダ 胡瓜・人参 ・白菜スープ 白菜	・軟飯 ・ささみの野菜煮 ささみ・もやし・人参 ・胡瓜サラダ 胡瓜・人参 ・白菜スープ 白菜	★【中期】 パン粥 ★【後期】 プレーン パン 強力粉・塩 三温糖 サラダ油 ドライイース ト 粉ミルク (中期のみ)
3 ・17 (火)	・つぶし粥 ・白身魚 ペースト ・人参 ペースト	・おかゆ ・白身魚のくたくた煮 白身魚・人参・白菜 ・小松菜の和え物 小松菜・人参 ・すまし汁 玉葱	・軟飯 ・白身魚のくたくた煮 白身魚・人参・白菜 ・小松菜の和え物 小松菜・人参 ・すまし汁 玉葱	野菜チップ	10 ・24 (火)	・つぶし粥 ・豆腐 ペースト ・人参 ペースト	・おかゆ ・豆腐の煮物 豆腐・ほうれん草・玉葱 ・もやしのお浸し もやし・人参 ・野菜汁 人参・玉葱	・軟飯 ・豆腐の煮物 豆腐・ほうれん草・玉葱 ・もやしのお浸し もやし・人参 ・味噌汁 人参・玉葱	★ バナナ 蒸しパン バナナ 小麦粉 ベーキング パウダー 塩 三温糖 (後期のみ)
4 ・18 (水)	・つぶし粥 ・豆腐 ペースト ・人参 ペースト	・おかゆ ・豆腐と大根の煮物 豆腐・大根・人参 ・青梗菜の和え物 青梗菜・人参 ・野菜汁 じゃが芋・玉葱	・軟飯 ・豆腐と大根の煮物 豆腐・大根・人参 ・青梗菜の和え物 青梗菜・人参 ・味噌汁 じゃが芋・玉葱	★ 【中期】 そばろ おじや 【後期】 そばろ おにぎり 米・鶏ミンチ 醤油 (後期のみ)	11 ・25 (水)	・つぶし粥 ・ささみ ペースト ・小松菜 ペースト	・雑炊 米・鶏ミンチ・人参・玉葱 ・カブサラダ カブ・小松菜 ・すまし汁 人参	・和風鶏肉丼 米・鶏ミンチ・人参・玉葱 ・カブサラダ カブ・小松菜 ・すまし汁 人参	★【11日】 さつま芋 スティック さつま芋 【25日】 たかきび ボール
5 ・19 (木)	・つぶし粥 ・白身魚 ペースト ・さつま芋 ペースト	・おかゆ ・白身魚の野菜煮 白身魚・ほうれん草・人参 ・さつま芋サラダ さつま芋・ブロッコリー ・キャベツスープ キャベツ・玉葱	・軟飯 ・白身魚の野菜煮 白身魚・ほうれん草・人参 ・さつま芋サラダ さつま芋・ブロッコリー ・キャベツスープ キャベツ・玉葱	★ 人参 スティック 人参	12 ・26 (木)	・つぶし粥 ・白身魚 ペースト ・じゃが芋 ペースト	・おかゆ ・白身魚のくたくた煮 白身魚・玉葱・小松菜 ・大根の和え物 大根・人参 ・野菜汁 水菜・人参	・軟飯 ・白身魚のくたくた煮 白身魚・玉葱・小松菜 ・大根の和え物 大根・人参 ・野菜汁 水菜・人参	★【12日】 粉ふき芋 じゃが芋・塩 ★【26日】 【中期】 きな粉雑炊 【後期】 きな粉おぼろ 米・きな粉
6 ・20 (金)	・つぶし粥 ・ささみ ペースト ・南瓜 ペースト	・リゾット 米・鶏ミンチ・南瓜・人参 玉葱・グリーンピース ・カリフラワーサラダ カリフラワー・パプリカ	・ハヤシライス 米・鶏ミンチ・南瓜・人参 玉葱・グリーンピース ケチャップ ・カリフラワーサラダ カリフラワー・パプリカ	★ ほうれん草 蒸しパン ほうれん草 小麦粉 ベーキング パウダー 塩 三温糖 (後期のみ)	13 ・27 (金)	・つぶし粥 ・豆腐 ペースト ・人参 ペースト	・おかゆ ・豆腐の煮物 豆腐・人参・玉葱 グリーンピース ・ほうれん草のお浸し ほうれん草・もやし ・オニオンスープ 玉葱	・軟飯 ・豆腐の煮物 豆腐・人参・玉葱 グリーンピース ・ほうれん草のお浸し ほうれん草・もやし ・オニオンスープ 玉葱	みかん
7 ・21 (土)	・つぶし粥 ・豆腐 ペースト ・人参 ペースト	・ぐつぐつ煮込みうどん うどん・豆腐・人参・ほうれん草・かまぼこ 醤油・みりん・三温糖・昆布・かつお ・バナナ	クッキー	14 ・28 (土)	・つぶし粥 ・ささみ ペースト ・ほうれん 草ペースト	・ぐつぐつ煮込みうどん うどん・油揚げ・人参・ほうれん草・かまぼこ 醤油・みりん・三温糖・昆布・かつお ・オレンジ	クラッカー		

※献立は都合により変更する場合があります。 ※★マークは手作りおやつです！ ※10時と3時にお茶または牛乳(ミルク)を飲みます。

食卓に旬の野菜を♪

スーパーで一年を通して見かけるほうれん草ですが、冬が旬の野菜です。

冬のほうれん草は夏のほうれん草に比べ、カロテンは1.5倍、ビタミンCは3倍含まれています。

ビタミンCは免疫力を高め、風邪の予防に役立ちます。

また大根は冬に甘みが増し、胃や腸の働きを整えてくれます。

体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなどうれしい作用がたくさんある冬の野菜。

栄養価が高くおいしいこの季節に、たっぷり食べましょう！