

# 12月献立表

仁川ウエル保育園

日	曜日	時間帯	献立	黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01	火	昼食 午後おやつ	カレーライス 和風マヨサラダ チーズ バナナ コーンチーズパン 牛乳	こめ、じゃがいも まよねーず	ぶたもにく つなみずにかん キャンティーチーズ	たまねぎ、にんじん ぶろっこりー、きゅうり、にんじん ばなな こーん	かれーるう しょうゆ
02	水	昼食 午後おやつ	中華丼 春雨サラダ チングン菜のスープ ココアクッキー 牛乳	こめ、かたくりこ はるさめ、さとう、ごまあぶら	ぶたもにく ハム	はくさい、にんじん、しょうが、しいたけ もやし、きゅうり、にんじん ちんげんさい、こーん	す、しょうゆ がらすーふ、しょくえん ここあ
03	木	昼食 午後おやつ	御飯 ポークチャップ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 白菜のスープ ママレードヨーグルト 牛乳	こめ まよねーず	ぶたもにく つなみずにかん べーこん	たまねぎ、にんじん、びーまん ぶろっこりー、にんじん、かりふらわー はくさい ママレード	けちゃっぷ、うすだーそーす しょくえん、こしょう こんそめ、しょくえん、こしょう
04	金	昼食 午後おやつ	御飯 たらのフライ パンブッキンサラダ トマトスープ きなこラスク 牛乳	こめ ばんこ、こむぎこ、あぶら、さとう まよねーず	たら べーこん むえんばー、きなこ きゅうにゅう	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ ほーるとまとかんづめ、たまねぎ、にんじん	けちゃっぷ、うすだーそーす しょくえん、こしょう こんそめ
05	土	昼食	★大きくなった会★				
07	月	昼食 午後おやつ	御飯 鮭の香味やき 高野豆腐の煮物 けんちん汁 ドーナツ 牛乳	こめ こま、さとう、ごまあぶら さとう ごまあぶら ほっとうけーきこ、あぶら、ぐらにゅうとう	さけ 高野豆腐 もめんどうふ、あぶらあげ とうにゅう きゅうにゅう	ねぎ にんじん、しいたけ、きぬさや たいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	かつお・こんぶだしる しょうゆ しょくえん
08	火	昼食 午後おやつ	御飯 すき焼き ブロッコリーのおかかあえ きのこ汁 ジャムサンド 牛乳	こめ さとう、あぶら、やきふ、しらたき しょくばん	やきどうふ、ぎゅうもにく かつおぶし こめみそ ぎゅうにゅう	はくさい、しろねぎ ぶろっこりー、にんじん しめじ、えのき、ねぎ いちごジャム	しょうゆ かつお・こんぶだしる しょくえん
09	水	昼食 午後おやつ	御飯 クーブリイチー 白菜のごま和え だいこんと油揚げのみそ汁 おはぎ 牛乳	こめ さとう こま、さとう もちごめ、こめ、さとう	ぶたもにく しらすぼし こめみそ、あぶらあげ こしあん、きなこ きゅうにゅう	にんじん、きりほし大いこん、刻みこんぶ はくさい、にんじん だいこん、ねぎ	しょうゆ かつお・こんぶだしる しょくえん
10	木	昼食 午後おやつ	ロールパン かぼちゃのシチュー れんこんとほうれん草のソテー みかん 鮭おにぎり お茶	ロールパン こめ	とりもにく、ぎゅうにゅう むえんばー、べーこん さけ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ぶろっこりー れんこん、ほうれんそう みかん	シチュー粉 しょくえん、しょうゆ しょくえん
11	金	昼食 午後おやつ	御飯 さばの竜田揚げ ひじきの煮物 あおさのみそ汁 りんごパイ 牛乳	こめ あぶら、かたくりこ いたこにんやく、さとう パイ皮、ぐらにゅうとう	さば だいすみずにかんづめ、あぶらあげ こめみそ、きぬごしどうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん、ひじき、しいたけ ねぎ、あおさ りんご	しょうゆ かつお・こんぶだしる
12	土	昼食 午後おやつ	和風うどん ブロッコリーのごま和え オレンジ 塩昆布おにぎり お茶	ゆでうどん すりごま、さとう こめ	とりもにく	はくさい、にんじん ぶろっこりー、にんじん オレンジ 塩こんぶ	しょくえん かつお・こんぶだしる しょうゆ
14	月	昼食 午後おやつ	御飯 タンドリーチキン マカロニサラダ キャベツのスープ バナナケーー 牛乳	こめ さとう まかろに、まよねーず ほっとうけーきこ、ぐらにゅうとう	とりもにく、よーぐると ハム とうにゅう きゅうにゅう	きゅうり きゃべつ、こーん バナナ	けちゃっぷ しょくえん、こしょう こんそめ
15	火	昼食 午後おやつ	御飯 豚かつ ほうれん草とえのきのり和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 フルーツポンチ 牛乳	こめ ばんこ、こむぎこ、あぶら まかろに、ばんこ、こむぎこ さとう、おりーぶゆ	豚ひれ肉 絹厚揚げ、こめみそ ぎゅうにゅう	きゃべつ、ほうれんそう、えのき、やきのり たまねぎ ばなな、ばいんかん、みかんかん、りんごジュース	けちゃっぷ うすだーそーす、こしょう しょうゆ、しょくえん かつお・こんぶだしる
16	水	昼食 午後おやつ	ロールパン きのこグラタン キャベツときゅうりのツナ和え ペーコンスープ ゆかりおにぎり お茶	ロールパン まかろに、ばんこ、こむぎこ さとう、おりーぶゆ こめ	ぎゅうにゅう、とりもにく、ちーす、むえんばー つなかん べーこん	しめじ、マッシュルーム缶 きゃべつ、きゅうり たまねぎ	パセリ粉 しょうゆ、す、しょくえん こんそめ、しょくえん、こしょう ゆかり

17	木	昼食 午後おやつ	御飯 さわらの西京焼き キャベツともやしのナムル かきたま汁 ココア蒸しパン 牛乳	こめ さとう さとう、ごま、ごまあぶら さとう ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	こめみそ、しろみそ、さわら たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	きゃべつ、にんじん、もやし かとわかれ	しょうゆ かつお・こんぶだしる しょくえん ここあ
18	金	昼食 午後おやつ	鶏ときのこのクリームスパゲッティ イタリアンサラダ ソーセージ入りコンソメスープ ツナの炊き込みご飯 お茶	スパゲティ、おりーぶゆ、さとう、こむぎこ さとう、おりーぶゆ	とりもしにく、ぎゅうにゅう、むえんはたー ういんなー つなみすにかん	たまねぎ、しめじ ぶろっこりー、かりふらわー、にんじん たまねぎ にんじん	こんそめ しょうゆ、す、しょくえん バセリ粉、こしよう しょゆ、しょくえん
19	土	昼食 午後おやつ	豚丼 小松菜のお浸し 豆腐のすまし汁 ぶどうゼリー 牛乳	こめ、さとう すりごま、さとう ぐらにゅうとう	ぶたもしにく かつおぶし きぬごしどうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな、にんじん、しめじ ねぎ ぶどう天然果汁、かんてん	かつお・こんぶだしる しょゆ しょくえん
21	月	昼食 午後おやつ	わかめごはん ブリの照り焼き こまつなのじゃこサラダ かぼちゃと揚げのみそ汁 お好み焼き お茶	こめ さとう さとう おこのみやきこ、まよどれ	ぶり じゃこ、かつおぶし こめみそ、あぶらあげ ぶたもしにく、きぬごしどうふ、かつおぶし	かつとわかれ しょうが こまつな、にんじん かぼちゃ、ねぎ きゃべつ、ねぎ、あおのり	しょくえん しょゆ かつお・こんぶだしる おこのみそーす
22	火	昼食 午後おやつ	御飯 回鍋肉 大根と豆のサラダ ニラとえのきの中華スープ ぶかし芋 牛乳	こめ さとう まよねーず さつまいも	ぶたもしにく、赤みそ、こめみそ だいすみすにかんづめ ぎゅうにゅう	きゃべつ、にんじん、ピーまん きゅうり、にんじん、だいこん えのき、にら	しょゆ しょくえん、こしよう がらすーぶ しょくえん
23	水	昼食 午後おやつ	御飯 豚のしょうが焼き コールスローサラダ かぶのみそ汁 ☆△みかみかみおやつ☆△ りんご いりこ 牛乳	こめ まよねーず いりこ	ぶたもしにく こめみそ いりこ	たまねぎ、しょうが きゃべつ、きゅうり、こーん かぶ、かぶの葉 りんご	しょゆ しょくえん、こしよう かつお・こんぶだしる
24	木	昼食 午後おやつ	★クリスマス★ ミニパンバイキング ミートローフ フライドポテト 鶏の唐揚げ 三色マヨサラダ コーンスープ 季節のフルーツ クリスマスケーキ 牛乳	ぱんこ じゃがいも、あぶら かたくりこ、あぶら まよどれ	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とうにゅう とりもしにく とうにゅう	たまねぎ、にんじん、ぶろっこりー、かりふらわー、こーん しょうが、にんにく ぶろっこりー、にんじん、こーん 裏ごしこーン、たまねぎ、こーん	けちゃっぶ、うすたーそーす しょくえん しょゆ こしよう こんそめ
25	金	昼食 午後おやつ	★おもちつき★ 牛丼 切り干し大根の煮物 やきふと玉ねぎのみそ汁 ピザトースト 牛乳	こめ、さとう さとう やきふ しょくばん	ぎゅうもにく あぶらあげ こめみそ びざようちーす、ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん、きりぼしだいこん たまねぎ たまねぎ、ピーまん	しょゆ かつお・こんぶだしる けちゃつぶ
26	土	昼食 午後おやつ	ツナピラフ キャベツのマヨサラダ コンソメスープ ストロベリーヨーグルト 牛乳	こめ、さとう まよねーず ぐらにゅうとう	つなみすにかん ういんなー よーぐると ぎゅうにゅう	こーん きゃべつ、にんじん たまねぎ いちごジャム	バセリ粉 こんそめ
28	月	昼食 午後おやつ	御飯 肉じゃが わかめの和風サラダ 豆腐のみそ汁 オレンジゼリー 牛乳	こめ じゃがいも、さとう、しらたき さとう、おりーぶゆ ぐらにゅうとう	ぶたもしにく つなかん きぬごしどうふ、こめみそ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ きゅうり、かつとわかれ ねぎ オレンジ天然果汁、みかんかん、かんてん	しょゆ す、しょゆ、しょくえん かつお・こんぶだしる

**調理室からのおたより**

いよいよ寒さも一段と増して、本格的な冬がやってきました。  
栄養バランスの良い食事や十分な睡眠を家族でも心掛けて、  
みんなで寒さに負けないよう過ごていきましょう。

そして、今月21日は冬至です。

冬至とは1年の中で最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

この日を境に少しずつ屋間の時間が徐々に延びていきますが、  
寒さは一段と厳しくなっていきます。

その為、ゆず湯に入ったり栄養豊富なかぼちゃを食べる習慣があり、  
無病息災を願って健康に過ごせるよう意味が込められています。

保育園でもお屋にみんなでかぼちゃのお味噌汁を食べます。

