



# 12月給食献立表



2022年度

あいのそのこども園

		給食	おやつ	
		三食食品群 ○赤:血や肉になる    △黄:熱や力となる    □緑:調子を整える		
1(木)	ごはん カレイの煮つけ 五色和え 豆腐のすまし汁	△精白米 ○カレイ 生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん □小松菜 □もやし □にんじん □しめじ □コーン ○かつお節 濃口醤油 ○豆腐 □たまねぎ 薄口醤油 みりん だし粉	□みかん △野菜スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦
2(金)	わかめご飯 ちくぜん煮 えのきと玉ねぎの味噌汁	△精白米 □わかめ 食塩 酒 ○鶏肉 △調合油 □にんじん □ごぼう △じゃがいも △こんにゃく ○竹輪 □いんげん △三温糖 濃口醤油 みりん だし粉 □えのきたけ □たまねぎ □わかめ ○豆みそ だし粉	米粉のかぼちゃ 蒸しパン △ごぼうチップ ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △砂糖 ○豆乳 △調合油 □かぼちゃ ※小麦、ごま
3(土)	肉うどん	△うどん ○牛肉 △三温糖 濃口醤油 △調合油 □にんじん □たまねぎ □青ねぎ 薄口醤油 みりん だし粉		
5(月)	ごはん ししゃものごま衣焼き ほうれん草サラダ 豆腐と揚げの味噌汁	△精白米 ○ししゃも △小麦粉 △調合油 △ごま □ほうれん草 □にんじん ○卵 △調合油 濃口醤油 米酢 △三温糖 ○じゃこ ○豆腐 ○油揚げ □ねぎ ○豆みそ だし粉	クロックムッシュー △スティックゼリー △ブルー ○牛乳	△食パン ○チーズ ○ハム (以上児) (未満児)
6(火)	ごはん 厚揚げの中華煮 ブロッコリーの胡麻和え わかめのスープ	△精白米 ○豚肉 ○厚揚げ □にんじん □たまねぎ □しいたけ □チンゲン菜 生姜 △ごま油 中華だし △砂糖 濃口醤油 食塩 △片栗粉 □ブロッコリー □にんじん 濃口醤油 みりん △ごま □わかめ □コーン □ほんしめじ □ねぎ 中華だし 食塩	□バナナ △ポテトチップス △とろろ巻き昆布 ○牛乳	(以上児)
7(水)	ピザトースト やさいスープ ○牛乳	△食パン ○プロセスチーズ □青ピーマン □たまねぎ □トマトケチャップ ○ベーコン □にんじん △調合油 △砂糖 ○鶏肉 □たまねぎ △じゃがいも □にんじん ○豆腐 コンソメ	オレンジヨーグルト △揚げあられ ほうじ茶	○ヨーグルト □マーマレードジャム ※小麦(醤油)、大豆
8(木)	ひじき入りご飯 おでん 豆腐と人参の味噌汁	△精白米 □ひじき 薄口醤油 みりん 酒 だし粉 ○鶏肉 △じゃがいも □だいこん ○竹輪 △こんにゃく 薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒 だし粉 ○豆腐 □にんじん □はくさい □わかめ ○豆みそ だし粉	□りんご △黒ごまかりんとう △ラムネ ○牛乳	※小麦、ごま
9(金)	ごはん 焼きサバ 小松菜としめじの和え物 ぶたじる	△精白米 ○サバ 食塩 □こまつな □しめじ △ごま 濃口醤油 みりん ○豚肉 ○豆腐 △こんにゃく □大根 □にんじん □ごぼう △さつまいも だし粉 ○豆みそ みりん □ねぎ	さつまいものホットケーキ △小魚せんべい ○牛乳	△小麦粉 ベーキングパウダー △砂糖 ○卵 △さつまいも ○牛乳 △バター ※小麦(醤油)、えび、ごま
10(土)	煮込みうどん	△うどん ○豚肉 △調合油 □にんじん □たまねぎ □ほうれん草 □ねぎ 薄口醤油 みりん だし粉		
12(月)	ごはん さけのマヨネーズ焼き チンゲン菜のおかかあえ 玉ねぎとわかめのスープ	△精白米 ○さけ △マヨネーズ 食塩 □チンゲン菜 ○かつお節 濃口醤油 みりん ○豆腐 □たまねぎ □わかめ コンソメ 酒 みりん 食塩	□パイナップル △畑のスナック ○チーズ ○牛乳	※小麦
13(火)	豚丼 具だくさん味噌汁	△精白米 ○豚肉 濃口醤油 みりん 酒 △三温糖 生姜 □たまねぎ △調合油 □にんじん □ねぎ □ごぼう □竹輪 □こまつな △さといも □しめじ ○豆みそ だし粉	カステラ △ポップコーン ○牛乳	※小麦、乳、卵
14(水)	あんかけうどん ほうれん草の磯部和え	△うどん ○鶏肉 △調合油 ○かまぼこ ○油揚げ だし粉 □にんじん □はくさい □しめじ □ねぎ 薄口醤油 みりん 濃口醤油 酒 △片栗粉 □ほうれん草 □にんじん □もやし ○かつお節 □焼きのり 濃口醤油	□みかん △ミレービスケット △ラムネ ○牛乳	※小麦
15(木)	ごはん 鱈のパン粉焼き キャベツとじゃこのサラダ 玉ねぎとふのすまし汁	△精白米 ○鱈 食塩 △パン粉 カレー粉 △調合油 □キャベツ ○じゃこ ○ツナ □にんじん □ひじき △マヨネーズ 濃口醤油 □たまねぎ ○かまぼこ △ふ 薄口醤油 みりん だし粉	じゃこパン △ひじきあられ ○牛乳	△食パン ○じゃこ □青のり △ごま △マヨネーズ
16(金)	コーンご飯 肉じゃが 小松菜と揚げの味噌汁	△精白米 □コーン 食塩 ○牛肉 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん △調合油 だし粉 △砂糖 みりん 濃口醤油 △水 □こまつな ○油揚げ ○豆みそ だし粉	□バナナ △海藻せんべい ○チーズ ○牛乳	※えび、ごま
17(土)	肉味噌そば	△中華めん ○豚ミンチ □生姜 △調合油 □もやし △片栗粉 □チンゲン菜 □にんじん □長ねぎ 中華だし ○豆みそ △砂糖 酒 薄口醤油		
19(月)	ごはん ぶりの照り焼き ミモザサラダ ほうれん草と大根の味噌汁	△精白米 ○ぶり 濃口醤油 みりん 酒 □だいこん △三温糖 □ブロッコリー ○ハム ○卵 △マヨネーズ 食塩 こしょう □ほうれん草 □だいこん ○竹輪 ○豆みそ だし粉	□りんご △ねじりん棒 △ラムネ ○牛乳	※小麦

20(火)	コッペパン 白菜のクリーム煮 ブロッコリーの中華和え ○牛乳	△コッペパン ※小麦、乳 ○鶏肉 △調合油 □はくさい □にんじん □たまねぎ ○ベーコン コンソメ クリームシチュウルウ ○豆乳 □ブロッコリー 濃口醤油 △ごま油 △三温糖 米酢	わかめおにぎり △スティックゼリー △プルーン ほうじ茶	△精白米 □わかめ 食塩 酒 (以上児) (未満児)
21(水)	ごはん 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ひじきのナムル もやしと豆腐の味噌汁	△精白米 ○鶏肉 △マヨネーズ □コーンクリーム □ひじき □きゅうり □にんじん □もやし ○HM 米酢 △ごま油 濃口醤油 食塩 ○豆腐 □もやし □たまねぎ ○豆みそ だし粉	てりやきまん △ごぼうチップ ○牛乳	△ホットケーキミックス △調合油 ○鶏ミンチ □玉ねぎ □人参 濃口醤油 △砂糖 ※小麦、ごま
22(木)	じゃごごはん 炒り豆腐 鶏と白菜のスープ	△精白米 ○じゃこ ○豚ミンチ △調合油 □にんじん □しいたけ ○豆腐 □さやえんどう だし粉 濃口醤油 みりん △三温糖 ○卵 ○鶏肉 □はくさい □にんじん コンソメ 酒 みりん	□みかん △はとむぎおこし ○チーズ ○牛乳	
23(金)	ふりかけご飯 からあげ フライドポテト カラフルサラダ コーンスープ ぶどうゼリー	△精白米 ふりかけ※乳、サバ、ごま、小麦 ○鶏肉 濃口醤油 □生姜 □にんにく 酒 △片栗粉 △調合油 △じゃがいも △調合油 食塩 □キャベツ □パプリカ □コーン □ブロッコリー ○ツナ 濃口醤油 米酢 △調合油 △三温糖 ○豆乳 □コーンクリーム コンソメ 食塩 □ぶどうジュース △砂糖 □寒天	フルーツクラフティ △ラムネ ○牛乳	○卵 △砂糖 △バター △小麦粉 □桃缶 □みかん缶 ※小麦
24(土)	和風ツナスパゲティ	△スパゲティ △調合油 ○ツナ □たまねぎ □にんじん □ピーマン 濃口醤油 塩 □焼きのり		
26(月)	てりたまチキン丼 チンゲン菜の味噌汁	△精白米 ○鶏肉 △小麦粉 △三温糖 みりん 濃口醤油 ○卵 △マヨネーズ △調合油 □焼きのり □チンゲン菜 □もやし ○油揚げ ○豆みそ だし粉	ふのラスク △カル鉄スティック ○牛乳	△ふ、△バター △砂糖
27(火)	お弁当		□バイナップル △揚げあられ ○チーズ ○牛乳	
28(水)	お弁当		△ミレービスケット △ラムネ ○牛乳	



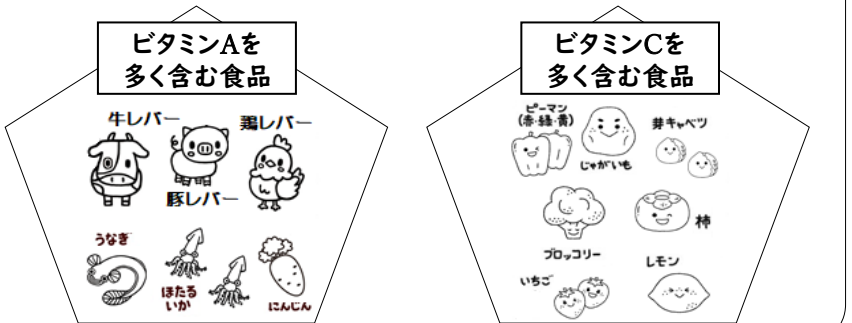
あっという間に、今年も残すところあとひと月となりました。冬も本番を迎えるこの時期は、鍋物やシチューなど温かい料理が恋しくなりますね。寒さをしのぎながら土の中でエネルギーを蓄えて育つ根菜類はミネラルがとても豊富で、体を温めて免疫力を高めてくれる効果があります。ウイルスに負けない免疫力を養い、今年一年を元気に締めくくりましょう！

### 〈栄養たっぷりの温かいご飯で風邪予防！〉

子ども達が風邪をひきやすい時期になります。風邪を予防するには、日頃からウイルスに感染しないよう栄養・運動・睡眠をしっかりとする事と手洗いうがいなど衛生面に注意することが大切です。

#### 抵抗力を養う食事のポイント！

- ★毎食、いろいろな食材からバランスよく栄養を摂りましょう！
- ★たんぱく質で抵抗力アップ！基礎体力をつけて抵抗力を高めます
- ★ビタミンCで免疫力アップ！ウイルスの感染や寒さへの抵抗力をつけ、風邪の予防に役立ちます
- ★ビタミンAでウイルスを防ぐ。のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします



#### からだを温める食材や料理を食べましょう！！

普段から薬味として使われている食材は身体を温める作用があると言われています。ねぎ・にら・たまねぎはしっかり火を通せばたくさん食べることができます。生姜は刺激性がありますが、少量でも身体を温めてくれるので味をみながら適量を使用してみてください♪

#### お知らせ

○27(火)、28日(水)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。