

# 令和4年度 12月の献立表

岡垣ほしのはいくえん

| 日<br>曜            | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ) |                                 |   |  |  | 10時おやつ<br>3時おやつ              |
|-------------------|---|---------------|---------------------------------|---|--|--|------------------------------|
|                   |   | 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                              | 調味料  |  |                              |
| 1<br>木<br>～<br>木  | 白飯(*)<br>焼きししゃも<br>きんぴらごぼう<br>～<br>キャベツのみそ汁 | オレンジ          | 米、油<br>ごま油<br>水あめ、砂糖            | 豆腐、ししゃも<br>脱脂粉乳、みそ<br>さつま揚、ごま<br>煮干し    | キャベツ、たまねぎ<br>にんじん、ごぼう<br>グリンピース、こんぶ<br>オレンジ                                    | しょうゆ<br>酒、塩<br>麦茶                                  | アップル果汁<br>米ポン<br>ミルク         |
| 2<br>金<br>～<br>木  | 食パン(*)<br>ひき肉と野菜の味噌炒め<br>わかめスープ             | バナナ           | 食パン、砂糖<br>さつまいも<br>油            | 豚肉、豆腐<br>みそ、ごま                          | たまねぎ、キャベツ<br>にんじん、もやし<br>ピーマン、わかめ<br>バナナ                                       | しょうゆ、塩<br>がらスープ素<br>麦茶                             | お茶 マンナ<br>大学芋<br>お茶          |
| ★<br>土<br>～<br>木  | 天ぷらうどん<br>茹で卵<br>牛乳                         | オレンジ          | うどん、菓子                          | 牛乳、卵<br>さつま揚げ<br>鶏肉、煮干し                 | たまねぎ、にんじん、ねぎ<br>わかめ、こんぶ、オレンジ   | しょうゆ、塩<br>麦茶                                       | アップル果汁<br>ミニサラダ<br>お茶        |
| 5<br>月<br>～<br>木  | 白飯(*)<br>ひじきと豆腐のチャンプル風<br>白菜のみそ汁            | バナナ           | 米、油、砂糖<br>マーガリン<br>ポップコーン       | 牛乳、豆腐、卵<br>豚肉、みそ、煮干し<br>かつお節            | はくさい、にんじん<br>ピーマン、わかめ、ひじき<br>干しこいたけ<br>こんぶ、バナナ                                 | しょうゆ、塩<br>麦茶                                       | お茶 ハイハイ<br>ポップコーン<br>牛乳      |
| 6<br>火<br>～<br>木  | 人参ご飯(*)<br>おでん風煮<br>野菜のごま和え                 | みかん           | 小麦粉、米<br>糸こんにゃく<br>砂糖、油<br>ココア  | 卵、生揚げ、鶏肉<br>脱脂粉乳、さつま揚げ<br>ごま、ちくわ        | だいこん、キャベツ<br>にんじん、ブロッコリー<br>みかん、あおのり   | しょうゆ、酒<br>塩、みりん、<br>麦茶<br>ベーキングパウダー                | アップル果汁<br>ココアちんすこう<br>ミルク    |
| 7<br>水<br>～<br>木  | 白飯(*)<br>冬野菜カレー<br>キャベツサラダ                  | バナナ           | 米、小麦粉<br>砂糖<br>マーガリン<br>油、菓子    | 牛乳、鶏肉<br>脱脂粉乳、チーズ                       | たまねぎ、きゅうり、れんこん、<br>しょうが、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、コーン、<br>グリンピース、レモン、トマトピューレ、にんにく、バナナ | チャツネ、カレー粉、ガラムマサラ、酢、ケチャップ、<br>塩、ウスターソース、がらスープ素、麦茶   | お茶 がんばれ野菜家族<br>まがりせんべい<br>牛乳 |
| 8<br>木<br>～<br>木  | 食パン(*)<br>ポークビーンズ<br>小松菜の洋風白和え              | オレンジ          | 食パン、小麦粉<br>じゃがいも<br>砂糖<br>マヨネーズ | 豆腐、脱脂粉乳<br>だいじ、豚肉、ちくわ<br>みそ、ごま          | トマト缶、たまねぎ、こまつな<br>にんじん、グリンピース<br>干しうどう、オレンジ                                    | デミグラスソース、塩、しょうゆ、<br>ケチャップ、ウスターソース、<br>ベーキングパウダー、麦茶 | アップル果汁<br>ぶどう蒸しパン<br>ミルク     |
| 9<br>金<br>～<br>木  | 麦飯(*)<br>魚のみそ煮<br>切干し大根の旨煮<br>豆腐のすまし汁       | バナナ           | 米、押麦<br>強力粉、小麦粉<br>マーガリン<br>砂糖  | 牛乳、さば、豆腐<br>卵、油揚げ、みそ<br>煮干し             | たまねぎ、コーン、にんじん<br>こまつな、切り干しだいこん<br>グリンピース<br>しょうが、こんぶ、バナナ                       | しょうゆ、塩<br>みりん、酒<br>麦茶                              | お茶 マンナ<br>とうもろこしのガレット<br>牛乳  |
| 10<br>土<br>～<br>木 | おんがく発表                                      |               |                                 |   |  |  |                              |
| 12<br>月<br>～<br>木 | 麦飯(*)<br>厚揚げの煮物<br>豆腐のみそ汁                   | オレンジ          | 米、押麦<br>小麦粉、油<br>砂糖、片栗粉         | 豆腐、卵、生揚げ<br>鶏肉、チーズ、みそ<br>脱脂粉乳、煮干し<br>魚粉 | だいこん、こまつな、もやし<br>キャベツ、たまねぎ、コーン<br>えのきだけ、わかめ、こんぶ<br>あおのり、オレンジ                   | みりん、しょうゆ<br>お好みソース<br>ベーキングパウダー                    | お茶 ハイハイ<br>お好み焼き<br>お茶       |
| 13<br>火<br>～<br>木 | 食パン(*)<br>じゃが芋の重ね煮<br>卵と白菜のスープ              | バナナ           | 食パン、油<br>じゃがいも<br>砂糖            | 脱脂粉乳、卵、豚肉<br>鶏肉、いわし                     | たまねぎ、はくさい<br>にんじん、バナナ  | しょうゆ、塩<br>がらスープ素<br>パセリ粉                           | アップル果汁<br>かむかむ小魚<br>ミルク      |

今年も早いもので12月がやってきました。22日は冬至です。一年で日が最も短くなる日です。この冬至に食べる南瓜は、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだ南瓜は、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に昔から欠かせない食べ物だったようです。カボチャのことわざをご存じでしょうか?【冬至に南瓜を食べるとかぜをひかない】冬至の日に南瓜を食べ、ゆず湯にはいるとかぜをひかないと言い伝えられています。【冬至南瓜に年とらせるな】南瓜は冬至を過ぎるころ傷んでくるので、年内に食べきろうという教えです。カボチャは栄養を損なわずに冬至あたりまで保存ができます。また、12月から1月はクリスマスやお正月などで家族で過ごす時間も多いと思います。子供たちに配膳や後片付け、大掃除などお手伝いをしてもらうよい機会です。楽しくお手伝いができると食欲にもつながります。家族や親しい人たちとの食事は、マナーとコミュニケーションのトレーニングになるだけでなく、子どもに安心感を与え、料理を一層おいしく感じさせます。食への興味も深まりますね。年末年始素敵なお時間を過ごしてください。 調理員 竹下 美保

## 給食室からの お知らせ



(\*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は

**20日(火)**です

# 令和4年度 12月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

| 日<br>曜       | 献立名                                     | 材料名(昼食・3時おやつ) |   |  |  | 10時おやつ<br>3時おやつ                      |                                     |
|--------------|---|---------------|---|--|--|--------------------------------------|-------------------------------------|
|              |   | 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                                 | 調味料  |                                      |                                     |
| 14<br>水      | 白飯(*)<br>卵と野菜のケチャップ炒め<br>豆腐のすまし汁        | オレンジ          | 米、砂糖<br>マーガリン<br>菓子                               | 卵、豆腐、豚肉<br>かまぼこ、煮干し<br>飲むヨーグルト             | たまねぎ、キャベツ<br>にんじん、こまつな<br>こんぶ、オレンジ                       | しょうゆ<br>酒、塩、麦茶<br>ケチャップ<br>ウスターソース   | お茶 がんばれ野菜家族<br>おにぎりせんべい<br>鉄強化ヨーグルト |
| 15<br>木      | 白飯(*)<br>蒸し魚のとろみあん<br>豆乳みそ汁             | みかん           | 米、マーガリン<br>油、片栗粉                                  | ホキ、脱脂粉乳<br>豆乳、みそ、煮干し                       | コーン、はくさい、たまねぎ<br>にんじん、チンゲンサイ<br>えのきたけ、だいこん<br>ねぎ、こんぶ、みかん | 酒、塩<br>バセリ粉<br>麦茶                    | アップル果汁<br>バターコーン<br>ミルク             |
| ★<br>16<br>金 | ゆかりごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>マカロニサラダ<br>コーンスープ   | ゼリー           | 米、食パン、ごま油、じゃがいも、片栗粉、マーガリン、マカロニ、グラニュー糖、油、マヨネーズ、ゼリー | 牛乳、鶏肉                                      | たまねぎ、きゅうり<br>にんじん、コーン<br>グリンピース、しょうが<br>にんにく             | しょうゆ、麦茶<br>酒、塩<br>がらスープ素<br>オレンジゼリー  | お茶 マンナ<br>ラスク<br>牛乳                 |
| ★<br>17<br>土 | みそちゃんぽん<br>牛乳                           | バナナ           | 中華めん<br>菓子  | 牛乳、豚肉<br>かまぼこ、みそ                           | たまねぎ、キャベツ、もやし<br>にんじん、ねぎ<br>干しいたけ、バナナ                    | しょうゆ<br>がらスープ素<br>麦茶                 | アップル果汁<br>チョイス<br>お茶                |
| 19<br>月      | 食パン(*)<br>春雨の和え物<br>肉団子のスープ煮            | バナナ           | 食パン、砂糖<br>さつまいも<br>はるさめ<br>油、片栗粉                  | 卵、鶏肉<br>かまぼこ、ごま                            | たまねぎ、キャベツ<br>きゅうり、こまつな<br>にんじん、しいたけ<br>しょうが、バナナ          | 酢、しょうゆ<br>塩、麦茶<br>がらスープ素             | お茶 ハイハイイン<br>ふかし芋<br>お茶             |
| 20<br>火      | 白飯(*)<br>回鍋肉(ホイコウロウ)<br>さつま汁            | オレンジ          | 米、片栗粉<br>マカロニ、砂糖<br>さつまいも<br>油、ごま油                | 豚肉、脱脂粉乳<br>豆腐、きな粉、みそ<br>油揚げ、煮干し            | キャベツ、たまねぎ<br>にんじん、ピーマン<br>ねぎ、にんにく<br>こんぶ、オレンジ            | しょうゆ<br>酒、塩<br>麦茶                    | アップル果汁<br>マカロニあべかわ<br>ミルク           |
| 21<br>水      | 白飯(*)<br>鶏肉と白菜のクリームスープ<br>小松菜のソテー       | バナナ           | 米、小麦粉<br>マーガリン<br>油、菓子                            | 牛乳、生揚げ<br>鶏肉、脱脂粉乳                          | たまねぎ、こまつな<br>にんじん、はくさい、バナナ                               | しょうゆ、塩<br>がらスープ素<br>麦茶               | お茶 がんばれ野菜家族<br>ぼたぼた焼き<br>牛乳         |
| 22<br>木      | 麦飯(*)<br>魚の照り焼き<br>かぼちゃの煮物<br>キャベツのみそ汁  | オレンジ          | 米、押麦<br>小麦粉、砂糖                                    | ホキ、豆腐、牛乳<br>脱脂粉乳、みそ<br>煮干し                 | かぼちゃ、キャベツ<br>たまねぎ、グリンピース<br>ねぎ、こんぶ、オレンジ<br>いちごジャム        | しょうゆ<br>酒、みりん<br>ベーキングパウダー<br>麦茶     | アップル果汁<br>ジャム蒸しパン<br>ミルク            |
| ★<br>23<br>金 | ごま塩おにぎり<br>もみの木ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>野菜スープ | バナナ           | 米、小麦粉、油<br>じやがいも<br>マヨネーズ<br>ココア、砂糖               | 脱脂粉乳、バター<br>ハム、卵、黒ごま                       | たまねぎ、キャベツ<br>にんじん、だいこん<br>きゅうり、コーン、バナナ                   | ケチャップ<br>塩、麦茶<br>がらスープ素<br>ベーキングパウダー | お茶 マンナ<br>星形クッキー<br>ココアミルク          |
| ★<br>24<br>土 | 焼きそば<br>茹で卵<br>牛乳                       | バナナ           | 中華めん<br>菓子  | 牛乳、卵、豚肉<br>さつま揚、かつお節                       | たまねぎ、キャベツ、もやし<br>にんじん、ねぎ、あおのり<br>バナナ                     | 焼きそばソース<br>好みソース<br>麦茶               | アップル果汁<br>瀬戸の汐揚げ<br>お茶              |
| 26<br>月      | 食パン(*)<br>酢鶏風煮<br>大豆スープ                 | オレンジ          | 米、食パン<br>片栗粉、砂糖<br>油                              | 鶏肉、だいこん<br>かまぼこ                            | たまねぎ、にんじん<br>ピーマン、ねぎ、塩こんぶ<br>干しいたけ、オレンジ                  | しょうゆ、酢<br>がらスープ素<br>酒、塩<br>麦茶        | お茶 ハイハイイン<br>塩こんぶおにぎり<br>お茶         |
| 27<br>火      | 人参ご飯(*)<br>豆腐とわかめの和風サラダ<br>豚汁           | バナナ           | 米、油<br>片栗粉<br>糸こんにゃく<br>砂糖                        | 豆腐、豆乳<br>脱脂粉乳、卵、豚肉<br>みそ、ちくわ<br>きな粉、ごま、煮干し | きゅうり、だいこん<br>にんじん、ごぼう<br>わかめ、こんぶ<br>レモン、あおのり、バナナ         | しょうゆ、酢<br>塩<br>麦茶                    | アップル果汁<br>豆乳もち<br>ミルク               |
| 28<br>水      | 白飯(*)<br>厚揚げのそぼろ煮<br>南瓜のみそ汁             | オレンジ          | 砂糖、油、米<br>菓子                                      | 生揚げ、鶏肉<br>脱脂粉乳、ちくわ<br>みそ、煮干し               | たまねぎ、かぼちゃ<br>にんじん、グリンピース<br>わかめ、こんぶ<br>オレンジ              | しょうゆ、酒<br>麦茶                         | お茶 がんばれ野菜家族<br>ハーベスト<br>ミルク         |

(\*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。  
★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は  
**20日(火)です**