



12月献立予定表



みそらこども園

★はスキムミルクを使用しています。

■は新メニューです。



・ご飯に押し麦を使用しています。

園で使用しているお米は「大分県産米」です。

日/曜	昼食	未満児おやつ				主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		3時おやつ(☆は手作り)				熱とカになるもの	ぬや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (火)	ごはん 魚の幽庵焼き ひじきのナムル ワカメスープ	チーズ ビタミンゼリー	ぶどうジュース 牛乳 ★コーンポテト春巻き	米、じゃがいも、春巻き皮、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、小麦粉	牛乳、いわし、チーズ、脱脂粉乳	野菜ジュース、たまねぎ、きゅうり、もやし、わかめ、コーン、にんじん、ゆず、小ねぎ、アガー、ひじき	みりん、酒、しょうゆ、ケチャップ、塩		
02 (水)	もち麦ごはん 青のりとり天 大根の酢の物 厚揚げのみそ汁	果物	牛乳 ヤクルト ★フロランタン	米、小麦粉、てんぷら粉、押麦、砂糖、はちみつ、油	鶏肉、厚揚げ、味噌、アーモンド、バター、生クリーム、ハム、卵、煮干し、アーモンド、脱脂粉乳、ごま	みかん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごま、あおのり	酢、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、塩、こしょう		
03 (木)	ごはん 豚肉のチーズ巻き ★カレーマヨサラダ ★ベジタブルチャウダー	おかかいりこ メロンゼリー	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆なんきん白玉	米、じゃがいも、だんご粉、マヨネーズ、黒蜜、白玉粉、砂糖	牛乳、牛乳、豚肉、シーフードミックス、脱脂粉乳、チーズ、ベーコン、バター、かつお節	メロンジュース、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、アガー	どんかつソース、コンソメ、みりん、しょうゆ、塩、こしょう、カレー粉		
04 (金)	チャンポン 白あえ レバーの香味煮 果物		オレンジジュース 牛乳 ☆ぼっぼ焼き	中華めん、小麦粉、しらたき、黒砂糖、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏レバー、豆腐、豚肉、えび、さつま揚げ、みそ、かまぼこ、ごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、中ねぎ、ひじき	ちゃんぽんスープ、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが		
05 (土)	みそらNice day								
07 (月)	ごはん ポークビーンズ マロニーの酢の物 たこやき	パインゼリー	野菜ジュース 牛乳 ☆小学芋	米、きつまいも、たこやき、じゃがいも、砂糖、はちみつ、押麦、油、マロニー	牛乳、豚肉、大豆、ごま	たまねぎ、トマト缶、パイナップル、きゅうり、にんじん、アガー、あおのり	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、たこやきソース		
08 (火)	雑穀ごはん ★鮭のフライタルタルソース 和風サラダ きのこのスープ	黄色いゼリー	牛乳 ヤクルト ★簡単シュトレン	米、ホットケーキミックス、パン粉、油、マヨネーズ、ざつこ、小麦粉、砂糖	鮭、卵、おから、いか、アーモンド、脱脂粉乳、くるみ、バター	野菜ジュース(黄)、たまねぎ、レタス、きゅうり、しめじ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、アガー	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、パセリ粉、こしょう		
09 (水)	ごはん ねぎ塩チキン 千草和え はんぺんのすまし汁	チーズ 果物	野菜ジュース 牛乳 ☆カスタードまん	米、グラニュー糖、小麦粉、押麦、はるさめ、ごま油、砂糖、水あめ	牛乳、鶏肉、卵、はんぺん、煮干し、花かつお、バター	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、中ねぎ、わかめ	しょうゆ、おろしにんにく、みりん、塩、酒		
10 (木)	けんちんうどん ★かぼちゃサラダ いりこ グレープゼリー		オレンジジュース 牛乳 ★人参パン	うどん、サトイモ、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、脱脂粉乳、煮干し、バター、花かつお	ぶどうジュース、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう、きゅうり、しいたけ、コーン、アガー、小ねぎ	しょうゆ、みりん、ドライイースト、塩、こしょう		
11 (金)	ピピンバゴ飯 手羽元のはちみつトマト煮 ブロッコリーとウインナーの炒め物 さつまいものみそ汁	果物	スポロン ジョア ☆あんこパイ	米、きつまいも、はちみつ、砂糖、ごま油、油	ジョア、こしあん、鶏肉、牛肉、味噌、ウインナー、煮干し、卵、ごま	キウイフルーツ、トマト缶、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、しめじ、もやし、小ねぎ、わかめ、バナナ	しょうゆ、コンソメ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、塩、こしょう		
12 (土)	ごはん 和風ポークソテー 白菜の納豆和え かぶのスープ	青のりいりこ モモゼリー	牛乳 N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、ごま油	豚肉、納豆、いりこ、ごま	かぶ、だいこん、はくさい、たまねぎ、もやし、桃缶、にんじん、アガー、あおのり	しょうゆ、パセリ粉、塩、こしょう		
14 (月)	ごはん ★あじのさんが焼き 根菜のごまがらめ 大根のみそ汁	マンゴーゼリー	リンゴジュース 牛乳 ★いちごスコーン	米、小麦粉、きつまいも、押麦、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、あじすり身、味噌、卵、低脂肪、バター、油揚げ、脱脂粉乳、煮干し、ごま	マンゴージュース、たまねぎ、だいこん、いちごジャム、れんこん、にんじん、ごぼう、小ねぎ、しそ	酒、みりん、しょうゆ		
15 (火)	ごはん ★きのこのクリームシチュー キャベツの酢の物 レバーのケチャップ煮	果物	牛乳 ☆豆乳プリン	米、じゃがいも、砂糖、押麦、はちみつ、油	豆乳、鶏レバー、鶏肉、牛乳、脱脂粉乳、ごま	バナナ、桃缶、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、にんじん、しいたけ、コーン、アガー	ケチャップ、酢、コンソメ、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、塩、こしょう		
16 (水)	麻婆あんかけラーメン ほうれん草といかのナムル ★チーズオムレツ カルピスゼリー		ぶどうジュース 牛乳 ★スキムわらびもち	中華めん、わらび餅粉、黒砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳、いか、カルピス、なるど、ハチ味噌、きな粉	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、アガー	ラーメンスープ、しょうゆ、ケチャップ、塩、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう		
17 (木)	ごはん 鶏肉のカレー煮 ★大根とツナのサラダ そばろと春雨の生姜スープ	アーモンドいりこ 果物	牛乳 ヤクルト ☆はちみつレモンケーキ	米、小麦粉、マヨネーズ、はちみつ、砂糖、はるさめ	鶏肉、卵、バター、鶏ひき肉、いりこ、ツナ缶、アーモンドダイス、脱脂粉乳	みかん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、コーン、にんじん、ねぎ、レモン	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、カレー粉、おろしにんにく、塩、こしょう		

日/曜	昼食	未満児おやつ				主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		3時おやつ(☆は手作り)				熱とカになるもの	ぬや内や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
18 (金)	雑穀ごはん 魚のゴマ焼き きゅうりの昆布あえ だんご汁	ベジタブルゼリー	リンゴジュース 牛乳 ★ロッククッキー	米、小麦粉、砂糖、さつまいも、ざつこ、コーンフレーク、ごま油	牛乳、魚、豚肉、味噌、バター、かにかまぼこ、卵、油揚げ、煮干し、脱脂粉乳、ごま	野菜ジュース、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごぼう、レーズン、小ねぎ、アガー、塩こんぶ	みりん、しょうゆ、酒、塩、おろししょうが		
19 (土)	ごはん 焼き鳥丼 ひじきとれんこんのサラダ ほうれん草と卵のスープ	いりこ 果物	牛乳 N1ヨーグルト	米、砂糖、ごま油	鶏肉、卵、ハム、かまぼこ、いりこ	キウイフルーツ、たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、トウモロコシ、にんじん、中ねぎ、ひじき、のり、しょうが、バナナ	しょうゆ、みりん、酢、コンソメ		
21 (月)	ゆかりごはん 豚肉とこんにゃくのみそ炒め わかめとじゃこのナムル かぼちゃのいとし煮	ミックスゼリー	オレンジジュース 牛乳 ☆海鮮チヂミ	米、小麦粉、こんにゃく、押麦、ごま油、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、小豆、しらす干し、えび、いか、みそ	かぼちゃ、りんごジュース、マンゴージュース、はくさい、もやし、にんじん、しめじ、たまねぎ、にら、アガー、わかめ	薄口しょうゆ、酒、みりん、しょうゆ、酢(oo)、濃口しょうゆ、和風だし、おろしにんにく、おろししょうが、塩、こしょう		
22 (火)	ごはん 中華風ローストチキン 高野豆腐とひじきの煮物 ★里芋ポタージュ	いりこ 果物	紫の野菜ジュース 牛乳 ★おから蒸しパン	米、サトイモ、ホットケーキミックス、じゃがいも、押麦、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、おから、高野豆腐、アーモンド、ごま、いりこ	みかん、たまねぎ、さやえんどう、にんじん、ひじき	しょうゆ、コンソメ、おろししょうが、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、こしょう		
23 (水)	ごはん サバの煮付け 切干とささみの胡麻和え 呉汁	チーズ アップルゼリー	牛乳 ヤクルト ☆おふラスク	米、マーガリン、砂糖、押麦、麩、こんにゃく、はるさめ	さば、味噌、鶏ささみ、だいず、煮干し、ごま	りんごジュース、きゅうり、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、小ねぎ、アガー	酒、酢、しょうゆ、おろししょうが		
24 (木)	もちつき お弁当の日		緑黄色野菜ジュース ゼリー						
25 (金)	ハッピー ランチデー		スポロン りんごジュース 手作りケーキ						
26 (土)	ごはん 牛肉の韓国風炒め 里芋と厚揚げの含め煮 すりながし汁	カレー粉いりこ グレープカルピスゼリー	牛乳 N1ヨーグルト	米、ながいも、押麦、サトイモ、砂糖、マーガリン、ごま油、油	牛肉、厚揚げ、グレープカルピス、いりこ、花かつお	たまねぎ、だいこん、もやし、えのきたけ、にんじん、エリンギ、にら、アガー、小ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、カレー粉		
28 (月)	親子にゅうめん 大根のなめたけ和え いりこ ミカン		リンゴジュース 牛乳 ★クリームカラメルマフィン	そうめん、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、鶏肉、クリームチーズ、なるど、煮干し、花かつお、生クリーム、脱脂粉乳、バター	みかん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめたけ、小ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん		

まんまるーおより

24日(木)はもちつきの為
お弁当の日です。
準備をお願いします。
(食事前に以上児さんはお餅、未
満児さんはおこわを食べます。お弁
当はいつもより、少なめで大丈夫
です。)

28日(月)は御用納めです。



五味を意識してみませんか？

塩味・甘味・酸味・うま味・苦味を『五味』と言います。
5つの味をバランスよく取っていくことを「五味調和」といい、
身体に様々な効果があります。

- 塩味：硬いものを柔らかくする働き・排便作用
- 甘味：リラックス・緩める働き
- 酸味：引き締める働き・下痢止め作用
- うま味：発散させる・気や血の巡りをよくする働き
- 苦味：体の熱を取り、乾燥させる働き・排便や解毒作用

献立も味付けに偏りがなく、いろいろな味を感じることができる
よう工夫しています。

