



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	油や肉や骨になるもの	味の調子を整えるもの	調味料
01 (木)	雑穀ごはん カレー粉いりこ 豚肉のねぎみそ焼き 果物 切干大根の煮つけ コーン入り中華スープ	牛乳	ヤクルト	☆黒ゴマトルテ	米、グラニュー糖、ざつこく、小麦粉、砂糖、マーガリン、油	卵、バター、ごま、かにかまぼこ、みそ、いりこ、高野豆腐、生クリーム、牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、コーン、にんじん、こまつな、ねぎ、切り干しいりこ、オレンジ	中華だし、しょうゆ、みりん、カレー粉	
02 (金)	チャンポン きゅうりとかにかまのナムル 煮豆 果物	ぶどうジュース	牛乳	☆肉まん	中華めん、小麦粉、三温糖、砂糖、ごま油、はるさめ、油	牛乳、豚肉、金時豆、えび、さつま揚げ、かまぼこ、かにかま、脱脂粉乳、豚ひき肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、しいたけ、ねぎ、たけのこ、しょうが	ちゃんぽんスープ、しょうゆ、ドライイースト、塩	
03 (土)	ごはん 牛肉と里芋の中華風煮 フルーツゼリー ひじき納豆 豆腐とほうれん草のみそ汁	牛乳	N1ヨーグルト		米、さといも、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛肉、豆腐、納豆、味噌、煮干し、油揚げ、ごま、いりこ	にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、もも、みかん、パイナップル、いんげん、芽ひじき、アガー、わかめ	オイスターソース、酒、おろししょうが、しょうゆ	
05 (月)	麦ごはん チーズ ソーセージと大豆のトマト煮 黄色いゼリー きゅうりの酢の物 アーモンドいりこ	オレンジジュース	牛乳	☆かりんとうまんじゅう	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、砂糖、押麦、油	牛乳、こしあん、ウインナー、だいち、鶏肉、いりこ、アーモンドダイス、ごま	野菜ジュース(黄)、たまねぎ、きゅうり、カットマト、にんじん、しめじ、アガー、わかめ	コンソメ、酢、しょうゆ、みりん	
06 (火)	☆わかめきつねごはん おさかなカツ ★スバゲティサラダ まいたけのみそ汁	牛乳	☆手作りプディング		米、グラニュー糖、マヨネーズ、スバゲティ、砂糖、パン粉	牛乳、白身魚のすり身、豚ひき肉、卵、味噌、すし揚げ、みそ、煮干し、脱脂粉乳、花かつお	りんご、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、にんじん、コーン、ねぎ、わかめ、しょうが	ケチャップ、酒、しょうゆ、みりん、こしょう	
07 (水)	ごはん 豚肉のブルコギ風炒め 青菜のしらす和え 卵のスープ	牛乳	牛乳	★お豆腐クッキー	米、小麦粉、グラニュー糖、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉、卵、豆腐、バター、しらす干し、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、りんごジュース、マンゴージュース、こまつな、ほうれんそう、もやし、にんじん、にら、小ねぎ、アガー	しょうゆ、酒、コチュジャン、しょうゆ、おろしにんにく	
08 (木)	もち麦ごはん グレープゼリー 鶏肉のプレザー れんこんのきんぴら ★さつまいものポターージュ	スポロン	牛乳	★簡単シュトーレン	米、小麦粉、グラニュー糖、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏肉、おから、脱脂粉乳、アーモンド、バター、生クリーム、くるみ	ぶどうジュース、たまねぎ、れんこん、にんじん、いんげん、アガー	ワイン、ソース、ケチャップ、コンソメ、みりん、しょうゆ、パセリ粉	
09 (金)	ひき肉ともやしのみそラーメン 大根のなめたけ和え 果物 レバーのケチャップ煮 いりこ	野菜ジュース	牛乳	☆じゃがいもブリッツ	中華めん、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏レバー、豚ひき肉、牛ひき肉、ハチ味噌、なると、バター、いりこ	みかん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、もやし、コーン、なめたけ、にんじん	ケチャップ、ラーメンスープ、おろしにんにく、おろししょうが、コンソメ、しょうゆ、トウバンジャン、こしょう	
10 (土)	麦ごはん カルピスゼリー 牛肉と白菜の炒め物 ブロッコリーサラダ とろろ昆布のすまし汁	牛乳	N1ヨーグルト		米、油、押麦、砂糖、片栗粉	牛肉、カルピス、煮干し、花かつお	はくさい、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、コーン、アガー、ねぎ、とろろこんぶ	酒、しょうゆ、みりん、しょうが、おろししょうが、こしょう	
12 (月)	ごはん ★ヘルシーミートローフ ビタミンゼリー かぼちゃのごまマヨネーズ かぶのみそ汁	ぶどうジュース	牛乳	☆きな粉団子	米、だんご粉、砂糖、マヨネーズ、白玉粉、パン粉、ごま油、スバゲティ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、味噌、卵、きな粉、いりこ、脱脂粉乳、高野豆腐、煮干し、牛乳、ごま	野菜ジュース、かぼちゃ、たまねぎ、かぶ、きゅうり、だいこん、ブロッコリー、にんじん、小ねぎ、アガー、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、塩、こしょう	
13 (火)	麦ごはん ★手羽元のクリーム煮 白菜のおひたし ワカメスープ	牛乳	牛乳	☆カトルカール	米、小麦粉、グラニュー糖、押麦、砂糖	牛乳、手羽元、バター、卵、バター、油揚げ、脱脂粉乳、鶏肉	バナナ、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、わかめ、小ねぎ、レモン	しょうゆ、こしょう	
14 (水)	けんちんうどん 白あえ たこやき ピーチゼリー	リンゴジュース	牛乳	☆粉雪芋	うどん、さつまいも、たこやき冷凍、サトイモ、グラニュー糖、しらす、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、煮干し、花かつお、ごま	ピーチジュース、だいこん、ごぼう、しいたけ、にんじん、ほうれんそう、小ねぎ、アガー、芽ひじき、あおのり	しょうゆ、みりん、たこやきソース	
15 (木)	雑穀ごはん ★トンカツ ベジタブルゼリー チンゲン菜といかのナムル ★きのこベーコンのミルクスープ	牛乳	ヤクルト	☆玄米フレックスナック	米、パン粉、小麦粉、ざつこく、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、いか、ベーコン、卵、バター、いりこ	野菜ジュース、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、しめじ、えのきたけ、にんじん、アガー	どんかつソース、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	
16 (金)	ごはん ★鮭のハニーマヨネーズ 果物 根菜のごまがらめ 鶏そぼろと春雨の生姜スープ	牛乳	牛乳	★アーモンドパン	米、小麦粉、さつまいも、マヨネーズ、はるさめ、はちみつ、砂糖、グラニュー糖、小麦粉	牛乳、鮭、鶏肉、鶏ひき肉、牛乳、脱脂粉乳、バター、アーモンド、ごま	オレンジ、たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、レモン	酒、みりん、おろししょうが、しょうゆ、ドライイースト、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	油や肉や骨になるもの	味の調子を整えるもの	調味料
17 (土)	麦ごはん アセロラゼリー ホイコーロー じゃが芋の千切サラダ かまぼこのすまし汁	牛乳	N1ヨーグルト		米、じゃがいも、砂糖、押麦、油	豚肉、かまぼこ、鶏、ささみ、煮干し、花かつお、ごま	アセロラジュース、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、アガー、わかめ、のり	薄口しょうゆ、酢、酒、しょうゆ、酒、みりん、テンメンジャン、おろしにんにく、トウバンジャン	
19 (月)	★レバー入ミートスバゲティ 青菜と海苔の和えもの オニオンスープ マンゴーゼリー	紫の野菜ジュース	牛乳	☆ひじきおにぎり	米、スバゲティ、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、鶏レバー、牛ひき肉、豚ひき肉、油揚げ、脱脂粉乳、チーズ	たまねぎ、マンゴージュース、ほうれんそう、にんじん、こまつな、えのきたけ、アガー、芽ひじき、しいたけ、のり	ケチャップ、ソース、酒、みりん、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉	
20 (火)	麦ごはん 魚の煮付け 春雨の酢の物 さつまいものみそ汁	牛乳	牛乳	☆焼きドーナツ	米、さつまいも、ホットケーキミックス、砂糖、押麦、はるさめ、粉糖、油	牛乳、卵、魚、味噌、しらす干し、煮干し、バター、牛乳、ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、小ねぎ、わかめ、バナナ	酒、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、こしょう	
21 (水)	里芋の炊き込みご飯 いりこ 鶏肉のカレー照り焼き アップルゼリー ブロッコリーとウインナーの炒め物 ★大豆のポターージュ	牛乳	牛乳	☆カルピス蒸しパン	米、さといも、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏肉、だいち、ウインナー、脱脂粉乳、カルピス、卵、油揚げ、いりこ	りんごジュース、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、アガー	酒、みりん、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、塩、パセリ粉、こしょう	
22 (木)	もちつき (お弁当の日)	スポロン	三色ゼリー						
23 (金)	★ハッピーランチデー	野菜ジュース	りんごジュース	手作りケーキ					
24 (土)	麦ごはん ぎせい豆腐 キャベツのごま和え きのこのスープ	牛乳	N1ヨーグルト		米、押麦、グラニュー糖、砂糖、油	豆腐、鶏ひき肉、卵、ごま、かつおパック	たまねぎ、キャベツ、パイナップル、もやし、にんじん、しめじ、えのきたけ、しいたけ、アガー、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	
26 (月)	ごはん ★ハヤシライス わかめの酢の物 レバーの煮付け	オレンジジュース	牛乳	☆じゃこチーズトースト	米、じゃがいも、食パン、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏レバー、牛肉、グレープカルピス、脱脂粉乳、チーズ、ごま、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、わかめ、えのきたけ、アガー、あおのり	ハヤシルウ、酢、酒、ワイン、ケチャップ、しょうゆ、おろししょうが、みりん	
27 (火)	麦ごはん 魚の幽庵焼き 大根とさつま揚げの煮物 白菜スープ	牛乳	牛乳	★サクサクごまクッキー	米、小麦粉、さといも、メープルシロップ、押麦、砂糖、パン粉、グラニュー糖	牛乳、たら、バター、さつま揚げ、ごま、脱脂粉乳	メロンジュース、はくさい、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、にんじん、ゆず、ねぎ、アガー	みりん、酒、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉	
28 (水)	親子にゅうめん ポテトサラダ いりこ 果物	リンゴジュース	牛乳	★クリームチーズマフィン	そうめん、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、卵、鶏肉、クリームチーズ、なるど、牛乳、バター、ハム、煮干し、脱脂粉乳、花かつお、いりこ	みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちごジャム、コーン、小ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん、塩	

まんまる一おより

22日(木)は、もちつきの為
お弁当の日です。
準備をおねがいします。

食事で
免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど