



# 12月献立予定表



みそらこども園

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	体の調子を整えるもの	調味料
01 (金)	もち麦ごはん 豚肉のねぎみそ焼き グリーンサラダ はんぺんのすまし汁	紫の野菜ジュース 牛乳 ★ピロシキ	米、強力粉、押麦、油、砂糖	牛乳、豚肉、低脂肪牛乳、はんぺん、白みそ、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、脱脂粉乳、いわし、花かつお、バター、いりこ	りんご、たまねぎ、きゅうり、レタス、にんじん、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、ワカメ、カットわかめ	薄口しょうゆ、酢、みりん、酒、ドライイースト、食塩、こしょう			
02 (土)	ごはん 牛肉ときのこの炒め物 ほうれん草とちくわのナムル ★キャロットスープ	牛乳 N1ヨーグルト	米、じゃがいも、グラニュー糖、油、砂糖、片栗粉	牛乳、牛肉、ちくわ、脱脂粉乳	にんじん、アセロラ(果汁10%飲料)、たまねぎ、ほうれん草、もやし、エリンギ、しめじ、はくさい、しいたけ、アガー	酒、しょうゆ、コンソメ、薄口しょうゆ、おろししょうゆ			
04 (月)	麦ごはん ★えびハンバーグ 春雨とわかめの酢の物 コーン入り中華スープ	スポン 牛乳 ★クリームカラメルマフィン	米、小麦粉、グラニュー糖、押麦、はるさめ、パン粉、砂糖	牛乳、白身魚すり身、卵、えび、鶏ひき肉、牛ひき肉、クリームチーズ、かにかまぼこ、脱脂粉乳、生クリーム、すりごま、バター	ゴールドキウイ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、こまつな、生わかめ、オレンジ	酢、しょうゆ、中華だしの素、薄口しょうゆ、酒、おろししょうゆ			
05 (火)	雑穀ごはん 牛肉とごぼうのおかか煮 さつま芋サラダ コンソメスープ	牛乳 牛乳 ★さくさくクッキー	米、さつまいも、小麦粉、板こんにやく、マヨネーズ、雑穀、砂糖、油	牛乳、牛肉、無塩バター、卵、脱脂粉乳、かつおパック	野菜ジュース、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、アガー	酒、みりん、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう			
06 (水)	親子にゅうめん 大根サラダ アーモンドいりこ シュウマイ	野菜ジュース 牛乳 ★簡単シュトーレン	干しとうめい、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、卵、鶏肉、おから、ツナ油漬缶、なるど、いりこ、いわし、アーモンド、花かつお、くるみ、アーモンド、バター、ごま、脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、小ねぎ、干ししいたけ	薄口しょうゆ、酢、みりん、濃口しょうゆ			
07 (木)	ごはん ★ひき肉とかぼちゃのグラタン ひじきのナムル かぶのスープ	ぶどうジュース ヤグルト ★いちごスコーン	米、強力粉、小麦粉、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、牛ひき肉、バター、豚ひき肉、とろけるチーズ、脱脂粉乳、卵	たまねぎ、かぶ、かぼちゃ、マンゴージュース、いちごジャム、もやし、きゅうり、にんじん、舞ひじき、アガー	しょうゆ、コンソメ、パセリ粉			
08 (金)	もち麦ごはん 鮭の南部焼き キャベツの昆布あえ 里芋のみそ汁	オレンジジュース 牛乳 ☆ハニーカステラ	米、さといも、砂糖、強力粉、押麦、はちみつ	牛乳、鮭、卵、味噌、かにかまぼこ、いわし、油揚げ、黒ごま、白身魚	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、塩こんぶ、オレンジ	酒、しょうゆ、みりん、みりん、こしょう、食塩			
09 (土)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 切干と大豆の煮つけ 豆腐のすまし汁	牛乳 プリン	米、砂糖、グラニュー糖、油	豚肉(肩ロース)、水綿豆腐、だいず水煮パック、かまぼこ、いわし、花かつお、いりこ	バナナ、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、アガー、カットわかめ	みりん、しょうゆ、酒			
11 (月)	混ぜご飯 牛肉と大根のピリ辛炒め ★マカロニサラダ ★ピシソワーズ	スポン 牛乳 ★あんまん	米、じゃがいも、小麦粉、強力粉、マヨネーズ、押麦、マカロニ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、牛肉、粒あんパック入り、脱脂粉乳、生クリーム、牛乳、ベーコン、油揚げ、バター	みかん、きゅうり、にんじん、きゅうり、だいこん、いんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、干しいたけ	酒、みりん、しょうゆ、コンソメ、ドライイースト、トウパンジャン、パセリ粉、こしょう、食塩			
12 (火)	もち麦ごはん 肉豆腐 キャベツのごま和え ★オムレツ	牛乳 牛乳 ☆コロコロドーナツ	米、小麦粉、砂糖、押麦、油	牛乳、水綿豆腐、豚肉、卵、みそ、牛乳(低脂肪)、脱脂粉乳、すりごま	たまねぎ、りんご濃縮果汁、キャベツ、はくさい、マンゴージュース、にんじん、もやし、アガー	酒、みりん、ケチャップ、しょうゆ、ほんだし、おろししょうゆ、こしょう、食塩			
13 (水)	麦ごはん 鶏肉のふんわり唐揚げ えのきの酢の物 五目汁	野菜ジュース 牛乳 ☆中華風蒸しパン	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、板こんにやく、押麦、油、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、卵、低脂肪牛乳、花かつお、油揚げ、いわし、すりごま	りんご、えのきたけ、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、にんじん、小ねぎ、カットわかめ	酢、酒、みりん、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうゆ、食塩、こしょう			
14 (木)	きつねうどん 豆苗のシャキシャキサラダ レバーのオイスター煮 いりこ	ぶどうジュース 牛乳 ☆ばくだんおにぎり	ゆでうどん、米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、鶏レバー、すり揚げ、かまぼこ、ツナ油漬缶、いわし、すりごま、花かつお、いりこ	キウイフルーツ、大根、トウモロコシ、きゅうり、にんじん、小ねぎ、にんにく、しょうが、オレンジ	酒、酢、みりん、しょうゆ、オイスターソース、ほんだし、食塩			
15 (金)	雑穀ごはん 魚の梅煮 こんにやくのきんぴら エリンギスープ	オレンジジュース ヤグルト ★納豆おやき	米、きんぴらこんにやく、小麦粉、雑穀、砂糖、油	魚、卵、挽きわり納豆、さつま揚げ、脱脂粉乳、白身魚	バナナ、玉ねぎ、エリンギ、人参、いんげん、梅肉、小ねぎ、うめ干し、オレンジ、青のり	酒、濃口しょうゆ、みりん、お好み焼きソース			
16 (土)	★二色丼 ほうれん草といかのナムル おかかいりこ 黄色いゼリー	牛乳 N1ヨーグルト	米、砂糖、グラニュー糖、ごま油	鶏ひき肉、卵、いか、脱脂粉乳、かつおパック	野菜ジュース(黄)、ほうれん草、もやし、いんげん、にんじん、アガー、しょうが	酒、みりん、薄口しょうゆ、みりん			

★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	体の調子を整えるもの	調味料
18 (月)	麦ごはん 豚肉と切り干しの炒め煮 アップルゼリー ごまだレサラダ ソルロンタン風スープ	野菜ジュース 牛乳 ☆黒ゴマトルテ	米、グラニュー糖、押麦、油、小麦粉、糸こんにやく、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、牛肉(肩ロース)、卵、バター、練りゴマ(黒)、生クリーム、すりごま、いりこ	りんご濃縮果汁、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、小ねぎ、きやえんどう、アガー	酢、みりん、酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうゆ、食塩、こしょう			
19 (火)	もち麦ごはん ★シーフードカレー もやしときゅうりの和え物 レバーの中華煮	ぶどうジュース 牛乳 ★ミルク芋ようかん	米、さつまいも、砂糖、押麦、グラニュー糖、油	牛乳、シーフードミックス、鶏レバー、牛乳(低脂肪)、カルピス、脱脂粉乳、かにかま	たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、もやし、アガー、梅かんでん、にんにく、しょうが	カレールー(バーモントカレー甘口)、酒、みりん、しょうゆ、オイスターソース			
20 (水)	ごはん 魚の味噌マヨ焼き 高野豆腐の卵とじ そうめん汁	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆ぐるぐるきな粉パイ	米、干しとうめい、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、魚、卵、鶏もも肉、かまぼこ、ミックスナッツ、いわし、白みそ、花かつお、高野豆腐、きな粉、白身魚	オレンジ、たまねぎ、にんじん、小ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、ほんだし、こしょう			
21 (木)	もちつき (お弁当の日)		オレンジジュース 3色ゼリー						
22 (金)	★ハッピー★ ランチデー		スポン ぶどうジュース おたのしみケーキ						
23 (土)	ごはん ★豆腐入りつくねのゴマ焼き マロニーの酢の物 キャベツスープ	牛乳 N1ヨーグルト	米、マロニー、グラニュー糖、パン粉、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、餃子、豆腐、卵、食べるいりこ、白みそ、黒ごま、脱脂粉乳、ごま、すりごま	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、白桃缶、黄桃缶、にんじん、アガー、あおのり	酢、みりん、薄口しょうゆ			
25 (月)	雑穀ごはん 鶏肉とじゃが芋のチリソース ★千切大根のさっぱりサラダ 揚げと玉ねぎのみそ汁	リンゴジュース 牛乳 ★いがりぼうや	米、さつまいも、油、じゃがいも、干しとうめい、マヨネーズ、雑穀、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、味噌、ハム、脱脂粉乳、卵、ごま、ヨーグルト、バター、いわし、油揚げ	ゴールドキウイ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、千切りだいこん、トマトペースト、長ねぎ、小ねぎ、オレンジ	酒、酢、濃口しょうゆ、チリソース、おろしにんにく、おろししょうゆ、トウパンジャン、こしょう、食塩			
26 (火)	ごはん トンカツ 青菜のごま和え かきたまスープ	野菜ジュース 牛乳 ☆ビスキュイ	米、小麦粉、パン粉、砂糖、油、粉糖	牛乳、豚肉、卵、すりごま、食べるいりこ	バナナ、たまねぎ、えのきたけ、ほうれん草、にんじん、こまつな、もやし、チンゲンサイ、オレンジ	どんかつソース、しょうゆ、食塩、こしょう			
27 (水)	わかめごはん 牛肉と厚揚げの甘辛煮 白菜とりんごのサラダ 根菜のあられ汁	オレンジジュース 牛乳 ☆コーンチヂミ	米、小麦粉、油、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、牛肉(肩ロース)、ハム、いわし、油揚げ、花かつお、干しえび	メロンジュース、コーン缶、白米、人参、大根、きゅうり、りんご、ごぼう、小ねぎ、アガー、干しいたけ、ねぎ	酢、酒、みりん、しょうゆ、ほんだし、食塩、こしょう			
28 (木)	★スープスパゲティ ひじきと糸こんにやくのサラダ ごまいりこ 果物	牛乳 牛乳 ☆焼きおにぎり	米、スパゲティ、糸こんにやく、砂糖、オリーブ油	牛乳、牛乳、ベーコン、ハム、脱脂粉乳、食べるいりこ、生クリーム、ごま、かつおパック、バター	みかん、クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、トウモロコシ、舞ひじき	しょうゆ、酢、コンソメ、みりん、酒			

まんまるーおより

21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。

今年はおかせをひきま宣言！

## かせ予防のポイント

- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かせをひかないように、日頃からかせの予防を心がけましょう。