

給食	お	日	曜日	献立名	材料	おやつ
🍴	1	15	木	豆乳カレーライス	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米 ブロッコリー 人参 ごま油 三温糖 しょうゆ 酢 塩	みかん ぼたぼた焼き 牛乳
				中華風ピクルス		
				鮭の塩焼き わかめサラダ 具だくさん汁	鮭 塩 わかめ キャベツ 人参 コーン 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油 鶏肉 白菜 人参 大根 しめじ えのき ごぼう 油揚げ ねぎ かつおだし コンソメ 薄口しょうゆ 塩 干しうどん 米	フライドポテト 冷凍フライドポテト 油 塩 あおのり 牛乳
🍴	2	16	金	ごはん	米	
				たぬきうどん	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし 薄口しょうゆ みりん 塩	ホワイトロール まがりせんべい 牛乳
				チーズ 和風ちゃんぽん	プロセスチーズ 中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ 薄口しょうゆ 塩	カスタードロールパン ぼたぼた焼き 牛乳
🍴	5	17	土	バナナ	バナナ	
				オムレツ コールスローサラダ かぶのスープ ごはん	卵 ツナ 玉ねぎ ほうれん草 人参 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 キャベツ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨドレ かぶ かぶの葉 もやし ベーコン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	ホットドック ロールパン ウインナー キャベツ ケチャップ 牛乳
				ハンバーガー	合いびき肉 玉ねぎ 油 塩 豆腐 豆乳 みそ ナツメグ 鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース 三温糖 キャベツ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨドレ かぶ かぶの葉 もやし ベーコン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	
🍴	6	20	火	鶏肉と大根の煮物 ゆかり和え すまし汁 ごはん	鶏肉 大根 人参 油揚げ かつおだし しょうゆ 三温糖 白菜 もやし ほうれん草 ゆかり 麩 えのき ところ昆布 かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん 塩 米	お好み焼き ウインナー 卵 キャベツ ねぎ 長芋 小麦粉 ベーキングパウダー だし汁 ウスターソース ケチャップ 三温糖 青のり 粉かつお 牛乳
				魚の煮付け 切干大根の甘酢和え みそ汁 ごはん	さわら しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 切干大根 人参 きゅうり 酢 三温糖 薄口しょうゆ さつまいも 玉ねぎ かつおだし みそ 米	アップル風船ドーナツ 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 りんご 油 牛乳
				しゅうまい	豚ひき肉 玉ねぎ しょうが しょうゆ 酒 塩 片栗粉 しゅうまいの皮 コーン	おからケーキ おから 小麦粉 卵 マーガリン 三温糖 豆乳 ベーキングパウダー 甘納豆 牛乳
🍴	8	22	木	春雨サラダ 中華スープ ごはん	春雨 きゅうり キャベツ 人参 しょうゆ 三温糖 酢 ごま油 豆腐 もやし わかめ コンソメ 薄口しょうゆ 塩 ごま油 米	
				鶏の唐揚げ ポテトサラダ コンソメスープ ケチャップライス	鶏肉 塩 酒 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 じゃが芋 ツナ きゅうり 人参 マヨドレ 塩 もやし わかめ コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米 ウインナー 玉ねぎ コーン 油 ケチャップ 塩	抹茶のツリーケーキ おから 小麦粉 抹茶 卵 マーガリン 三温糖 豆乳 ベーキングパウダー 甘納豆 バナナ みかん缶 牛乳
				魚の照焼き 筑前煮 みそ汁 ごはん	かれい しょうゆ みりん 三温糖 酒 鶏もも れんこん ごぼう 人参 ゆでたけのこ つきこんにやく 三度豆 しいたけ だし汁 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 油 人参 白菜 油揚げ かつおだし みそ 米	ビーフン ビーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 牛乳
🍴	9	23	金	わかめラーメン	中華めん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ コーン コンソメ 薄口しょうゆ 塩	黒糖ロール 星たべよ 牛乳
				バナナ みそ煮込みうどん	バナナ うどん 鶏肉 油揚げ 人参 小松菜 ねぎ かつおだし みそ	北海道ミルクパン ソフトせんべい 牛乳
				チーズ	プロセスチーズ	
🍴	12	26	月	グラタン	鶏肉 玉ねぎ バター ほうれん草 鶏がらスープ 塩 小麦粉 牛乳 粉チーズ パン粉 マカロニ ブロッコリー 塩	焼きおにぎり 米 人参 塩こんぶ しょうゆ 牛乳
				添え野菜 コンソメスープ パン	チンゲン菜 人参 コーン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 ロールパン	
				麻婆豆腐	豆腐 豚ひき肉 たら 玉ねぎ しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 赤みそ 片栗粉 じゃが芋 ごま 塩	ココアサブ 小麦粉 三温糖 ココア 水 油 牛乳
🍴	13	27	火	ふかし芋 わかめスープ ごはん	わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	
				魚の塩麹揚げ ごま和え みそ汁 ごはん	さわら 塩麹 片栗粉 油 キャベツ 人参 もやし ごま しょうゆ 三温糖 小松菜 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米	14日シュガーパイ パイ皮 グラニュー糖 28日ビスコ ぼたぼた焼き、 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります  
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です  
 ※土曜日のおやつせんべい類は、乳児は赤ちゃんせんべいなど乳児向けのものになることがあります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。  
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。  
 保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料  
 食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いし



# 12月の給食だよ

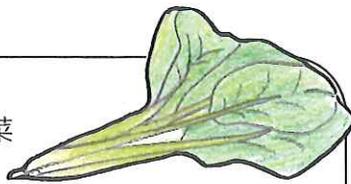
きりしま保育園

冬野菜をたくさん使った鍋物やシチューがおいしい季節です。

冬は甘味も出て柔らかくおいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。寒さやかぜに負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう。

## ～旬の食べ物～

### 小松菜



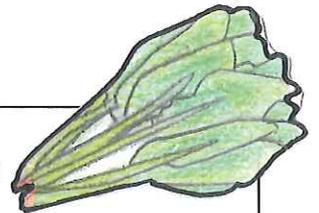
ビタミン、カルシウム、鉄分に富み、風邪予防にも効果的です。ごま和え、卵とじ、炒め物などに。

ビタミンCを多く含みます。先端は辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛味が弱く固い性質があります。

### 大根



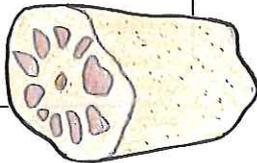
### ほうれん草



おひたしや炒め物、ごま和えなど様々に楽しめる栄養価の高い食材です。肉類・ごま・ピーナッツと一緒に食べると鉄分の吸収を助けます。

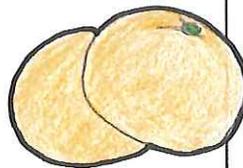
### れんこん

食物繊維が豊富でビタミンC、鉄分が多く、煮物、天ぷら、酢の物などに。日本では穴から先が見通せる縁起のよい食材とされてきました。



### みかん

ビタミンCが果実類の中ではとても多く、洗ったり加熱せずに食べる事ができるのでお手軽で、栄養素を失わずに取り込めます。



### 給食室より

あっという間に12月ですね。月日が流れるのは早いもので、赤ちゃんクラスから知っているある男の子が1人でスプーンを調理室まで借りに来て「ありがとう。」と言ってくれたことに成長を感じました。

らいおん組にとっては残りわずか…給食・おやつ時間が楽しみ!!と思ってもらえるように心を込めて作ります。クリスマスメニューは大人気のものを中心にワンプレートで提供の予定です。



給	日付	曜日	献立名	材料	おやつ	延長
1	15	木	豆乳カレーライス	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米 ブロッコリー 人参 ごま油 三温糖 しょうゆ 酢 塩	みかん ぼたぼた焼き 牛乳	わかめごはん
			中華風ピクルス			
2	16	金	鮭の塩焼き わかめサラダ 具だくさん汁 ごはん	鮭 塩 わかめ キャベツ 人参 コーン 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油 鶏肉 白菜 人参 大根 しめじ えのき ごぼう 油揚げ ねぎ かつおだし コンソメ 薄口しょうゆ 塩 干しうどん 米	フライドポテト 冷凍フライドポテト 油 塩 あおのり 牛乳	ソフトせんべい
			たぬきうどん ごはん	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし 薄口しょうゆ みりん 塩 米 鮭フレーク	ホワイトロール まがりせんべい 牛乳	マリービスケット
3	17	土	和風ちゃんぽん ごはん	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米 ゆかり	カスタードロールパン ぼたぼた焼き 牛乳	
			オムレツ コールスローサラダ かぶのスープ ごはん	卵 ツナ 玉ねぎ ほうれん草 人参 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 キャベツ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨレ かぶ かぶの葉 もやし ベーコン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	ホットドック ロールパン ウインナー キャベツ ケチャップ 牛乳	ぼたぼた焼き、
5	19	月	ハンバーグ コールスローサラダ かぶのスープ ごはん	合いびき肉 玉ねぎ 油 塩 豆腐 豆乳 みそ ナツメグ 鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース 三温糖 キャベツ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨレ かぶ かぶの葉 もやし ベーコン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	ホットドック ロールパン ウインナー キャベツ ケチャップ 牛乳	ぼたぼた焼き、
			鶏肉と大根の煮物 ゆかり和え すまし汁 ごはん	鶏肉 大根 人参 油揚げ かつおだし しょうゆ 三温糖 白菜 もやし ほうれん草 ゆかり 麩 えのき たらこ昆布 かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん 塩 米	お好み焼き ウインナー 卵 キャベツ ねぎ 長芋 小麦粉 ベーキングパウダー だし汁 ウスターソース ケチャップ 三温糖 青のり 粉かつお 牛乳	ごま塩ごはん
7	21	水	魚の煮付け 切干大根の甘酢和え みそ汁 ごはん	さわら しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 切干大根 人参 きゅうり 酢 三温糖 薄口しょうゆ さつまいも 玉ねぎ かつおだし みそ 米	アップル風船トーナツ 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 りんご 油 牛乳	ベジロール
			しゅうまい 春雨サラダ 中華スープ ごはん	豚ひき肉 玉ねぎ しょうが しょうゆ 酒 塩 片栗粉 しゅうまいの皮 コーン 春雨 きゅうり キャベツ 人参 しょうゆ 三温糖 酢 ごま油 豆腐 もやし わかめ コンソメ 薄口しょうゆ 塩 ごま油 米	おからケーキ おから 小麦粉 卵 マーガリン 三温糖 豆乳 ベーキングパウダー 甘納豆 牛乳	ゆかりごはん
8	22	木	鶏の唐揚げ ポテトサラダ コンソメスープ ケチャップライス	鶏肉 塩 酒 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 じゃが芋 ツナ きゅうり 人参 マヨレ 塩 もやし わかめ コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米 ウインナー 玉ねぎ コーン 油 ケチャップ 塩	抹茶のツリーケーキ おから 小麦粉 抹茶 卵 マーガリン 三温糖 豆乳 ベーキングパウダー 甘納豆 バナナ みかん缶 牛乳	ゆかりごはん
			魚の照焼き 筑前煮 みそ汁 ごはん	かれい しょうゆ みりん 三温糖 酒 鶏もも れんこん ごぼう 人参 ゆでたけのこ つきこんにやく 三度豆 しいたけ だし汁 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 油 人参 白菜 油揚げ かつおだし みそ 米	ビーフン ビーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 牛乳	ミレービスケット
9	23	金	わかめラーメン ごはん みそ煮込みうどん	中華めん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ コーン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米 青菜 うどん 鶏肉 油揚げ 人参 小松菜 ねぎ かつおだし みそ	黒糖ロール 星たべよ 牛乳	マリービスケット
			ごはん	米 炊き込みわかめ	北海道ミルクパン ソフトせんべい 牛乳	マリービスケット
12	26	月	グラタン 添え野菜 コンソメスープ パン	鶏肉 玉ねぎ バター ほうれん草 鶏がらスープ 塩 小麦粉 牛乳 粉チーズ パン粉 マカロニ ブロッコリー 塩 チンゲン菜 人参 コーン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 ロールパン	焼きおにぎり 米 人参 塩こんぶ しょうゆ 牛乳	まがりせんべい
			麻婆豆腐 ふかし芋 わかめスープ ごはん	豆腐 豚ひき肉 たらこ 玉ねぎ しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 赤みそ 片栗粉 じゃが芋 ごま 塩 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	ココアサブレ 小麦粉 三温糖 ココア 水 油 牛乳	鶏そぼろごはん
14	28	水	魚の塩麹揚げ ごま和え みそ汁 ごはん	さわら 塩麹 片栗粉 油 キャベツ 人参 もやし ごま しょうゆ 三温糖 小松菜 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米	14日シュガーパイ パイ皮 グラニュー糖 28日ビスコ ぼたぼた焼き、 牛乳	北海道ミルクパン

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります  
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です  
 ※土曜日のおやつはせんべい類は、乳児は赤ちゃんせんべいなど乳児向けのものになることがあります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。  
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。  
 保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を確認し、  
 食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



# 12月の給食だよ

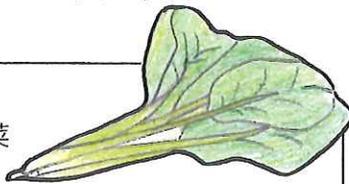
こうたり保育園

冬野菜をたくさん使った鍋物やシチューがおいしい季節です。

冬は甘味も出て柔らかくおいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。寒さやかぜに負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう。

## ～旬の食べ物～

### 小松菜



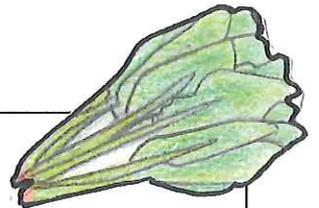
ビタミン、カルシウム、鉄分に富み、風邪予防にも効果的です。ごま和え、卵とじ、炒め物などに。

ビタミンCを多く含みます。先端は辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛味が弱く固い性質があります。

### 大根



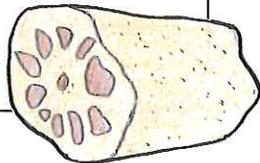
### ほうれん草



おひたしや炒め物、ごま和えなど様々な楽しめる栄養価の高い食材です。肉類・ごま・ピーナッツと一緒に食べると鉄分の吸収を助けます。

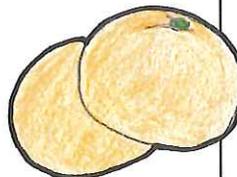
### れんこん

食物繊維が豊富でビタミンC、鉄分が多く、煮物、天ぷら、酢の物などに。日本では穴から先が見通せる縁起のよい食材とされてきました。



### みかん

ビタミンCが果実類の中ではとても多く、洗ったり加熱せず食べる事ができるのでお手軽で、栄養素を失わずに取り込めます。



### 給食室より

早いもので、もう12月ですね。

4月当初からくらべると体も大きくなり、食べる量も増えてきています。

- ひよこ組さんも徐々に離乳食から乳児食に移行がすすみ、食べれる食材が増えてきています。
- 寒い日が続き体調も崩しがちですが、色々な食材を食べ、色々な栄養を体いっぱいに取り込んで元気で一年をしめくりたいですね。

