

2019年12月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園


日曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になるにくくなる。
2月	かやくうどん (かやく煮込みうどん) さつまいもの天ぷら フルーツ	みたらし団子 (ビスケット)	うす揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	うどん さつまいも 小麦粉 白玉粉	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
3火	ぶりの照り焼き キャベツのゆかり和え 七分つきご飯【米飯】 麩のみそ汁	蒸しパン	ぶり 花かつお わかめ みそ 牛乳	米 麩 蒸しパン粉	キャベツ 人参
4水	《おもちゃつき》 和風チャーハン ハッシュドポテト 豆腐のみそ汁	あげもち (お米ボール)	鮭 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ ピーマン
5木	ポテトコロッケ キャベツのおひたし 菜飯 大根にゆうめんのみそ汁	柿ホットケーキ	シーチキン みそ わかめ 牛乳 豆腐 卵 うす揚げ	じゃがいも パン粉 米 ごま そうめん ホットケーキミックス	小松菜 白菜 人参 玉ねぎ 大根 柿
6金	ハヤシライス 春雨サラダ フルーツ	お菓子	豚肉 春雨 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
7土	ミックスサンドイッチ 一口ジャムサンド 牛乳	せんべい	卵 ハム シーチキン 牛乳	食パン いちごジャム	キャベツ きゅうり
9月	親子どんぶり 土佐和え【おひたし】 麩のすまし汁 フルーツ	マカロニ あべかわ	鶏肉 卵 かまぼこ 花かつお わかめ 牛乳 きなこ	米 片栗粉 麩 マカロニ	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜
10火	えびフライ【白身魚フライ】 マカロニサラダ 大根ご飯 なすのみそ汁	パンせんべい	えび 卵 みそ わかめ 牛乳 うす揚げ ちりめんじゃこ チーズ	パン粉 食パン 米	人参 きゅうり 大根 キャベツ なす
11水	豚肉と野菜のソース焼きそば (野菜煮込みうどん) 春巻き【かぼちゃの煮物】 豆腐のみそ汁 フルーツ	蒸しさつまいも	豚肉 青のり 花かつお 豆腐 みそ わかめ 牛乳	中華麺 さつまいも	人参 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン フルーツ
12木	《まめまめデー》 高野豆腐の卵とじ やこめご飯 しめじのみそ汁 フルーツ	豆腐の パンケーキ	高野豆腐 卵 豆腐 シーチキン かまぼこ みそ わかめ 牛乳 大豆 ひじき しらす	米 ホットケーキミックス ジャム	人参 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 しめじ フルーツ
13金	スパゲッティミートソース (野菜煮込みうどん) キャベツとツナのサラダ フルーツ	せんべい	豚ミンチ シーチキン 牛乳	スパゲッティ	人参 玉ねぎ ピーマン えのき きゅうり キャベツ フルーツ
14土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	ビスケット	牛乳	食パン スティックパン じゃがいも いちごジャム	人参 きゅうり キャベツ
16月	【お誕生日会】 フライドチキン オーロラサラダ わかめご飯 豆腐のすまし汁 フルーツ	マドレーヌ	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 卵	米 ごま バター ホットケーキミックス	生姜 人参 きゅうり キャベツ フルーツ
17火	チキンライス おひたし 切り麩のみそ汁	レーズン 蒸しパン	鶏肉 みそ わかめ 牛乳	米 麩 蒸しパン粉	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 白菜 レーズン
18水	豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ 【さつまいもの煮物】 フルーツ	いちごジャム サンド	豚肉 なんと わかめ 牛乳	中華麺 ごま 食パン いちごジャム	人参 もやし 白菜 フルーツ
19木	すきやき風煮物 雑穀ラップおにぎり【米飯】 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	クリスマス ケーキ	牛肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 牛乳	米	人参 玉ねぎ 白菜 糸こんにゃく えのき 小松菜 かぼちゃ フルーツ

日曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になるにくくなる。
20金	チキンカレーライス マヨドレサラダ フルーツ	ウエハース	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
21土	豚汁風みそ汁 わかめご飯 フルーツ	お菓子	豚肉 みそ わかめ 牛乳	米 ごま	人参 玉ねぎ 大根 白菜 フルーツ
23月	クリスマスランチ	クリスマス ロールケーキ			
24火	白身魚フライ ごま和え【おひたし】 七分つきご飯【米飯】 豆腐のみそ汁	きなこラスク	白身魚 みそ わかめ 牛乳 きなこ 豆腐	米 ごま 食パン バター パン粉	人参 小松菜 白菜
25水	クリームシチュー ロールパン 和風マヨサラダ フルーツ	ピザパン	鶏肉 牛乳 卵 ハム シーチキン チーズ	ロールパン じゃがいも ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ キャベツ さやいんげん きゅうり ピーマン コーン缶 フルーツ
26木	きつねうどん (きつね煮込みうどん) 紅白なます フルーツ	お菓子	うす揚げ かまぼこ わかめ	うどん	人参 干しいたけ 大根 フルーツ
27金	ひじき炊き込みご飯 白菜と厚揚げの煮物 切り麩のみそ汁 フルーツ	ビスケット	ひじき シーチキン うす揚げ みそ わかめ 厚揚げ 牛乳	米 麩	人参 ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ 白菜 フルーツ
28土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
30月	休園				
31火	休園				

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		塩分(g)		
	未満児	487Kcal	16.9g	15.5g	1.6g	3歳以上	547Kcal	20.0g	16.4g


※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。  
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。  
 ※( )はひよこ組・りす組の献立です。  
 ※【 】はひよこ組の献立です。

～ 冬至 ～



冬至にはかぼちゃの煮物を食べる風習があります。冬至にかぼちゃを食べると中風(脳卒中)にならず、あるいは長生きするとも、栄養をとるためとも言われています。また今年の冬至は22日の日曜日の為、園では19日の木曜日の給食にかぼちゃのみそ汁を予定しています。

～ 日本のご当地めぐり⑨ 奈良県 ～



菜飯 にゅうめん 柿ホットケーキ

奈良の伝統料理である菜飯は蕪(かぶ)や大根の葉から茎あたりを用いるが、火の通りやすい青菜を最初から一緒に炊き込むと、出来上がりは水っぽく、色も悪くなります。美味しく作るためには、最初に飯だけ別に炊いておき、炊きあがった所で刻んだ菜を混ぜ込み、蒸らし混ぜる前に、菜の水分をある程度抜いておくのがコツです。にゅうめんとは素麺を温かい出汁で食べる料理で、全国的に知られていますが、奈良発祥の郷土料理です。奈良県の特産物である柿を使った柿ホットケーキもおやつメニューです。

