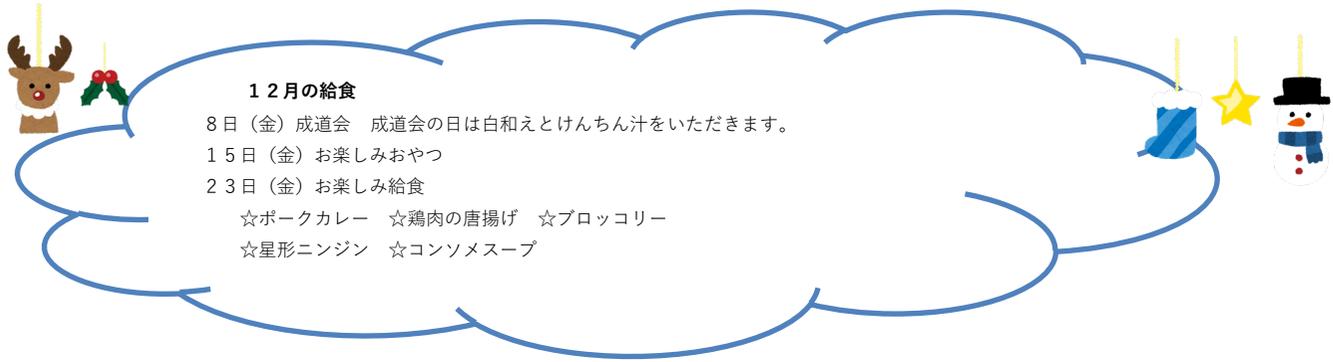


12月のこんだて



12月の給食

8日(金) 成道会 成道会の日には白和えとけんちん汁をいただきます。

15日(金) お楽しみおやつ

23日(金) お楽しみ給食

- ☆ポークカレー ☆鶏肉の唐揚げ ☆ブロッコリー
- ☆星形ニンジン ☆コンソメスープ

令和5年12月1日 幼保連携型認定こども園 枚田みのり保育園

1(金)	2(土)
中華丼・バイクドじゃが・中華スープ	ご飯・ナポリタンスパゲティ
☆ 精白米	☆ 精白米
☆ ぶたもも にんじん たまねぎ ほうさい ごま油	☆ マカロニ・スパゲティ たまねぎ にんじん
☆ じゃがいも あおさ	トマトケチャップ 青ピーマン ぶたひき肉
☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 木綿豆腐 こまつな	☆ 鶏ひき肉 じゃがいも
	☆ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ
牛乳・カルピスゼリー	牛乳・おぐらケーキ
☆ 普通牛乳	☆ 普通牛乳
☆ カルピス みかん缶 寒天	☆ つぶしあん ホットケーキミックス

4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
ご飯・鮭のコーンマヨ焼き 野菜のソテー・かぶの豆乳スープ	ご飯・ヤンニョムチキン・春雨の酢の物 もずくのかきたま汁	親子丼・大根とツナの煮物 みそ汁(豆腐)	ご飯・鱈の岩津ネギ味噌焼き ひじき入りいり豆腐・みそ汁(えのき)	ご飯・白和え・けんちん汁・みかん 健康ふりかけ	ご飯・チキンカレー・ツナサラダ コンソメスープ・牛乳
☆ 精白米	☆ 精白米	☆ 精白米	☆ 精白米	☆ 精白米	☆ 精白米
☆ さけ コーン缶詰 クリーム マヨネーズ	☆ 鶏もも 片栗粉 たまねぎ トマトケチャップ	☆ 鶏もも(皮なし) 鶏卵 にんじん たまねぎ 糸みつば	☆ さわら 岩津ネギ	☆ 木綿豆腐 にんじん ほうさい 乾ひじき いりごま	☆ 鶏もも カレールウ にんじん たまねぎ じゃがいも
☆ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	おろしにんにく	☆ だいこん にんじん まぐろ油漬缶詰 薄口しょうゆ	☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ	切干しだいこん	☆ まぐろ油漬缶詰 にんじん キャベツ マヨネーズ
☆ かぶ にんじん たまねぎ ほうれんそう 豆乳	☆ はるさめにんにん 米酢 キャベツ きゅうり	☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 小松菜 切干大根	☆ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	☆ にんじん だいこん ごぼう 木綿豆腐 ほうさい 青ねぎ	きゅうり
	☆ にんじん たまねぎ 鶏卵 もずく 青ねぎ 木綿豆腐		切干しだいこん	☆ みかん ☆ゆかり にぼし あおさ	☆ たまねぎ にんじん きゃべつ
牛乳・ごまわかめおにぎり	牛乳・マーマレードケーキ	牛乳・小魚・バナナ	牛乳・ごまきなこクッキー	牛乳・ツナマヨサンド	休園
☆ 普通牛乳	☆ 普通牛乳	☆ 普通牛乳	☆ 普通牛乳	☆ 普通牛乳	
☆ 精白米 カットわかめ いりごま	☆ ホットケーキミックス マーマレード	☆ 煮干し ごま ☆バナナ	☆ 小麦粉 バター きなこ ごま	☆ 食パン まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ	
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
ご飯・カレーの照り焼き・ひじき煮 みそ汁(白菜)	ご飯・鮭のみそ焼き・切干し大根の煮物 すまし汁(豆腐)	ご飯・白菜と厚揚げのそぼろ煮・納豆 さつまいものバターソテー・根菜スープ	ご飯・そぼろ卵焼き・ブロッコリーの ナムル・みそ汁(さつまいも)	ご飯・肉じゃが・スパゲティサラダ みそ汁(岩津ネギ)	ご飯・厚揚げの煮物・塩昆布の和えもの みそ汁(白菜)
☆ 精白米	☆ 精白米	☆ 精白米	☆ 精白米	☆ 精白米	☆ 精白米
☆ まがれい 薄口しょうゆ 本みりん 料理酒	☆ たいせいやうさけ 淡色辛みそ 砂糖	☆ 白菜 厚揚げ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ	☆ 鶏卵 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ 青ねぎ ひじき	☆ 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ いんげん	☆ にんじん たまねぎ 生揚げ
☆ 乾ひじき さやいんげん 生揚げ にんじん	☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん	☆ さつまいも バター 砂糖	☆ ブロッコリー キャベツ にんじん いりごま ごま油	☆ にんじん きゃべつ スパゲティ マヨネーズ	☆ キャベツ 塩昆布 にんじん
☆ はくさい 青ねぎ 淡色辛みそ 木綿豆腐 にんじん	☆ 木綿豆腐 青ねぎ にんじん たまねぎ	☆ にんじん だいこん ごぼう たまねぎ 長ねぎ	☆ にんじん たまねぎ さつまいも ほうれんそう	☆ 人参 たまねぎ 木綿豆腐 えのき 岩津ネギ	☆ はくさい 青ねぎ 淡色辛みそ にんじん たまねぎ
		☆ 納豆		☆	
牛乳・フルーツゼリー	牛乳・みかんケーキ	牛乳・りんご・お麩スナック	お茶・フルーツヨーグルト	ツリーケーキ・ヤクルト	牛乳・オレンジゼリー
☆ 普通牛乳	☆ 普通牛乳	☆ 普通牛乳	☆ 麦茶	☆ ホットケーキミックス 生クリーム みかん缶詰	☆ 普通牛乳
☆ 寒天 りんごジュース みかん缶詰	☆ ホットケーキミックス みかん缶詰	☆ りんご ☆お麩	☆ プレーンヨーグルト バナナ みかん缶詰	☆ 乳酸菌飲料	☆ みかんジュース みかん缶詰 寒天

18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
<b>ご飯・キャベツ入りメンチカツ風・切干大根の中華和え・冬野菜のクリームシチュー</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたひき肉 にんじん たまねぎ キャベツ パン粉 ☆ 切干しだいこん ごま こまつな にんじん きゃべつ ☆ にんじん たまねぎ さつまいも ほうれんそう 普通牛乳	<b>ご飯・鯖のカレー焼き・れんこんサラダ きゃべつとじゃがいものスープ</b> ☆ 精白米 ☆ さば カレー粉 薄力粉 ☆ キャベツ ゆでれんこん にんじん いりごま マヨネーズ ☆ にんじん キャベツ たまねぎ じゃがいも	<b>ご飯・お好み焼き風卵焼き・白菜とひき肉の煮物・すまし汁（切干大根）</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ 乾ひじき お好み焼きソース あおさ 削り節 キャベツ ☆ にんじん はくさい ぶたひき肉 ☆ 切干しだいこん にんじん たまねぎ 木綿豆腐	<b>ご飯・鮭のレモン焼き かぼちゃのオープン焼き・冬野菜のスープ</b> ☆ 精白米 ☆ たいせいやうさけ レモン果汁 ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ にんじん だいこん はくさい 長ねぎ さつまいも ☆ 普通牛乳	<b>ポークカレー・鶏肉のから揚げ ブロッコリー・星形ニンジン・コンソメスープ</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたひき肉 にんじん たまねぎ じゃがいも だいこん ☆ しょうが 片栗粉 鶏もも たね油 ☆ ブロッコリー ☆ にんじん ☆ たまねぎ にんじん きゃべつ ほうれん草	<b>豚丼・おかか和え・みそ汁（豆腐）</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたかた にんじん たまねぎ ☆ かつお節 キャベツ にんじん ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 こまつな
<b>牛乳・カレー蒸しパン</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス にんじん コーン缶詰クリーム	<b>牛乳・ごま昆布おにぎり</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 いりごま 塩昆布	<b>牛乳・プレーンラスク</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン 有塩バター 砂糖	<b>フルーチェ・お茶</b> ☆ 麦茶 ☆ 普通牛乳 フルーチェ	<b>牛乳・バナナ・チーズ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ チーズ	<b>牛乳・ココアバナナケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス バナナ ビューココア
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
<b>ご飯・お豆腐ミートローフ ひじきサラダ・コーンスープ</b> ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ぶたひき肉 ピーマン 人参 たまねぎ ケチャップ ☆ にんじん キャベツ 乾ひじき マヨネーズ 砂糖 ☆ にんじん たまねぎ ほうれん草 コーンクリーム 牛乳	<b>ご飯・岩津ネギ入り麻婆豆腐・白菜のごま和え みそ汁（ほうれん草・切干大根）</b> ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 長ねぎ 木綿豆腐 豚ひき肉 ごま油 ☆ にんじん はくさい こまつな いりごま ☆ にんじん たまねぎ 切干大根 ほうれん草	<b>ご飯・カレイのポテトチーズ焼き ブロッコリーとひじきの炒め物</b> ☆ 精白米 ☆ まがれい じゃがいも プロセスチーズ マヨネーズ ☆ ブロッコリー ひじき たまねぎ にんじん ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 こまつな	<b>ご飯・年越しうどん・厚揚げの豚すき煮 ゆかりの和え物・牛乳</b> ☆ 精白米 ☆ うどん にんじん たまねぎ こまつな ☆ 生揚げ ぶたかた にんじん たまねぎ はくさい ごぼう ☆ ゆかり キャベツ にんじん もやし	 休園	休園 
<b>牛乳・ジャムサンド</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン いちごジャム	<b>牛乳・チーズクッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 プロセスチーズ 有塩バター 砂糖	<b>牛乳・りんごケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ホットケーキミックス	<b>苺ソースヨーグルト・お茶</b> ☆ いちごジャム プレーンヨーグルト ☆ 麦茶		

### 冬至

今年はいよいよ12月22日に冬至を迎えます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温めて、風邪を予防しましょう。園では少し早いですが、21日にかぼちゃ料理を提供します。



### 年越しそば

年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。江戸時代から伝わる日本の食文化を、ぜひご家庭でも楽しんでください。保育園ではアレルギーの園児もいるため、少し早いですが28日に年越しうどんを提供します。

