



12月 予定献立表

令和 5年11月29日発行
 幼保連携型認定こども園
 こども園ひがしどおり
 編集 木村千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー
				午前(3歳未満児)	午後(全園児)	
1	金	マーボー丼 はるさめ中華和え アーサー汁 洋ナシ缶詰	タコナゲット	フルーツ	黒糖ミルクせんべい牛乳	450kcal
2	土	タコライス ほうれん草と生揚げのみそ汁 めんこちゃんゼリー	ジャガバター	フルーツ	ボンスケ牛乳	お遊戯会 0~3歳児
3	日					
4	月	さんま甘露煮 ひじきの煮物 ごまみそ豆乳鍋 りんご	紅白煮	フルーツ	源氏パイ牛乳	577kcal
5	火	チキンカレー ブロッコリーのサラダ パナナ	八杯汁	フルーツ	カップヨーグルト	529kcal
6	水	あんかけうどん 若竹信田 スティックチーズ パナナ	鮭おにぎり	フルーツ	ブリッツ牛乳	494kcal
7	木	お弁当給食 わかめごはんおにぎり ポテトコロッケ 肉団子 ウィンナー 枝豆 ヤクルト		フルーツ	コーンフレーク	-
8	金	牛丼 菊入り煮びたし しじみのみそ汁 フルーツミックス	いり豆腐	フルーツ	プリン	545kcal
9	土	おゆうぎ会 (4・5歳児)				
10	日					
11	月	ホッケの塩焼き 小松菜のごま和え せんべい汁 みかん	三種の煮物	フルーツ	皇食バよ牛乳	454kcal
12	火	かぼちゃ食パン 嶺きみコロッケ もやしの中華サラダ 白菜スープ いちごジャム みかん	スティックソーセージ	フルーツ	つぶつぶベジタブル牛乳	445kcal
13	水	モロヘイヤ納豆 肉じゃが なめこと豆腐のみそ汁 ヤクルト	ツナちくわ和え	フルーツ	ハッピーターン牛乳	580kcal
14	木	ちゃんぽん麺 豆腐しゅうまい きゅうりの塩昆布漬け パナナ	えだまめ	フルーツ	ジャガビー牛乳	483kcal
15	金	親子丼 ツナサラダ わかめとえのきのみそ汁 野菜果物ゼリー	豆腐炒め	フルーツ	ベジたべる牛乳	494kcal
16	土	赤魚の塩焼き 洋風切り干し大根 田舎汁 フルーツミックス	スティックさつま	フルーツ	エアリアル牛乳	528kcal
17	日					
18	月	鮭の塩焼き すき昆布の煮物 豚汁 パナナ	きゃべつと生揚げの味噌炒め	フルーツ	食べっこ水族館牛乳	550kcal
19	火	バターチキンカレー カミカミサラダ パナナヨーグルト	豆腐とほうれん草のみそ汁	フルーツ	ポテトフライ牛乳	614kcal
20	水	肉団子 れんこんきんぴら 豆腐とにらのみそ汁 りんご	紅白煮	フルーツ	ばかうけ牛乳	451kcal
21	木	鶏の照り焼き ポテトサラダ 中華風コーンスープ 味付けのり ヤクルト	ミニトマト	フルーツ	とんがりコーン牛乳	568kcal
22	金	スパゲティボリタン スターポークミンチカツ グリーンサラダ 香雨スープ いちごゼリー	フライドポテト	フルーツ	サンタさんの豆乳イチゴケーキ牛乳	お誕生会
23	土	ひきわり納豆 じゃがいもそぼろ煮 チンゲン菜と油揚げのみそ汁 りんごのスターカット	スティックチーズ	フルーツ	ポリンキー牛乳	470kcal
24	日					
25	月	赤魚の塩焼き 寒菜のお浸し みそ風味ちゃんこ パナナ	煮豆	フルーツ	カップヨーグルト	494kcal
26	火	年越しラーメン 中華きゅうり きょうざい フルーツミックス	かつおにぎり	フルーツ	かつばえびせん牛乳	475kcal
27	水	ひきわり納豆 カミカミ温野菜 ほうれん草と生揚げのみそ汁 みかん	かぼちゃの甘煮	フルーツ	雪の宿牛乳	425kcal
28	木	鶏肉トマトソース煮 スパサラ ふりかけ じゃがいもわかめのみそ汁 みかん	ポイルウィンナー	フルーツ	ビスコ牛乳	572kcal
29	金					
30	土	年末休み				
31	日					

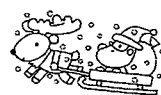


今月のレシピ 19日 カミカミサラダ

材料
 ・おつまみ用さきいか (白い方が柔らかく食べやすいです)
 ・ハム
 ・きゅうり
 ・キャベツ
 ・コーン(缶詰でも冷凍でも良いです)

作り方
 ①さきいかは包丁で食べやすい長さに切ります
 ②きゅうり、ハムは細切り
 ③きゃべつはせん切りします
 ④1~3までをマヨネーズと混ぜ合わせれば出来上がりです

POINT
 分量はお好みですが、さきいかから旨味や、塩味が出るので加減しながら混ぜ合わせてください



お知らせ

7日は4・5歳児おゆうぎ会リハーサルで職員全員が参加する為お弁当給食です。離乳食は園内で調理します。ご家庭でのお弁当の準備はありません。

冬至

冬至とは一年の中で一番昼の時間が短くなり、夜の時間が長くなる日のことです。お日様が起きている時間が短いため、とても寒くなりますね。そこで栄養のあるかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入って体を温めたりして寒さに負けずに元気に過ごすために、昔の人が発見した冬至の過ごし方が今でも大切にされています。

