12月　予定献立表

令和　6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	日					
2	月	鮭の塩焼き　すき昆布の煮物　ごまみそ豆乳鍋 洋なし缶	いり豆腐	フルーツ	ハッピーターン 牛乳	495kcal
3	火	ねじりパン　オムレツ　シチュー カリフラワーのカレードレッシング　バナナ	いちごジャム	フルーツ	食べっこ水族館 牛乳	537kcal
4	水	チャンポン麺　ぎょうざ　きゅうりの塩昆布漬け カップヨーグルト	魚肉ソーセージの ソテー	フルーツ	手作り大学芋 牛乳	566kcal
5	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　シュウマイ ウインナー　枝豆　ヤクルト）		フルーツ	コーンフレーク	4・5歳児 おゆうぎ会完全リハ
6	金	牛丼　わかめサラダ　大根菜っ葉のみそ汁　りんご	かぼちゃの甘煮	フルーツ	プリン	542kcal
7	土	お　ゆ　う　ぎ　会　（4･5歳児）				
8	日					
9	月	メンチカツ　切り干し大根の中華和え　ミニトマト タラのじゃっぱ汁　みかんゼリー	肉団子のケチャップ煮	フルーツ	雪の宿 牛乳	533kcal
10	火	バターチキンカレー　ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ヤクルト	八杯汁	フルーツ	手作りマシュマロサンド 牛乳	649kcal
11	水	五目納豆　れんこんきんぴら　つみれ入りきのこ汁　りんご	スティックソーセージ	フルーツ	ポテトフライ 牛乳	483kcal
12	木	肉入りうどん　枝豆フリッター　わかめから揚げ カップヨーグルト	塩おにぎり	フルーツ	手作りりんごケーキ 牛乳	571kcal
13	金	マーボー丼　ツナサラダ　きゃべつとわかめのみそ汁 フルーツミックス	紅白煮	フルーツ	源氏パイ 牛乳	554kcal
14	土	鶏の照り焼き　カミカミ温野菜 えのきと高野豆腐のみそ汁　めんこちゃんゼリー	手作りふりかけ	フルーツ	エアリアル 牛乳	528kcal
15	日					
16	月	ホッケの塩焼き　ほうれん草のごま和え　中華風コーンスープ りんごのスターカット	鶏の照り焼き	フルーツ	とんがりコーン 牛乳	483kcal
17	火	かぼちゃ食パン　揚げコロッケ　もやしの中華サラダ チキンスープ　いちごジャム　バナナ	フライドポテト	フルーツ	手作りココア蒸しパン 牛乳	532kcal
18	水	中華丼　カミカミサラダ　人参と大根のみそ汁 フルーツミックス	ポイルウインナー	フルーツ	カップヨーグルト	451kcal
19	木	たぬきうどん　大根のひき肉あんかけ　ナポリタン炒め ミニ肉まん	とうふ炒め	フルーツ	手作りひじきおにぎり 麦茶	568kcal
20	金	タンドリーチキン　きゅうりのナムル　しょうゆ昆布 なめこと豆腐のみそ汁　みかん	ツナちくわ和え	フルーツ	ばりんこ 牛乳	560kcal
21	土	ひき割り納豆　豆もやし炒め　じゃがいもとわかめのみそ汁 りんご	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	ポリンキー 牛乳	470kcal
22	日					
23	月	赤魚の塩焼き　ほうれん草とたくあんのおひたし どさんこ汁　ヤクルト	三種の煮物	フルーツ	おっとっと 牛乳	494kcal
24	火	カラフルピラフ　もみの木チキン　ポテトサラダ 春雨スープ　いちごのジュレ	スティックきゅうり	フルーツ	ポンデドーナツ スポロン	お誕生会
25	水	親子丼　切り干し大根の中華和え　わかめとえのきのみそ汁 りんごのスターカット	じゃがいもの磯和え	フルーツ	星食べよ 牛乳	591kcal
26	木	年越しラーメン　ジャーマンポテト　スティックチーズ みかん	鮭おにぎり	フルーツ	黒糖ミルクせんべい 牛乳	464kcal
27	金	モロヘイヤ納豆　きゃべつとウインナー炒め　おでん バナナヨーグルト	みそごぼう	フルーツ	ハーベストバター味 牛乳	545kcal
28	土	さんま甘露煮　洋風切り干し大根　田舎汁　バナナ	ジャガバター	フルーツ	かっぱえびせん 牛乳	472kcal
29	日					
30	月	年　末　休　み				
31	火					

今月のレシピ
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（缶詰めでも冷凍でも良いです）
・マヨネーズ

作り方
①さきいかは包丁やハサミ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にします
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

おしらせ

5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のでお弁当給食です。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。
お日様が出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。