



12がつのこんだて



2018年
石山寺こども園

ひょうび	しゅしょく	こんだてめい	おもなざいりょう	ちょうみりょう	
1	ど	いじょうじはっぴょうかい			
3	げつ	ごはん	ミートローフ ちんげんさいともやしのソテー えのきとわかめのみそしる	ちんげんさい、もやし、ツナ えのき、わかめ、あおねぎ	
4	か	ごはん	きのこごはん さんまのたれやき はくさいとあぶらあげのにびたし/ふのみそしる	とりももにく、しめじ、あぶらあげ、ほしいたけ、にんじん、まいたけ さんま はくさい、あぶらあげ / ふ、あおねぎ	
5	すい	以→バターロール ぎゅうにゅう 未→ごはん	ぶたにくコロッケ ポークビーンズ とうふとほうれんそうのスープ	ぶたにくコロッケ(乳・卵不使用)、あぶら みずにだいた、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ぶたももにく とうふ、ほうれんそう	
6	もく	ごはん	さばのにつけ ごもくまめ あぶらあげとわかめのみそしる	さば、しょうが みずにだいた、にんじん、いたこんにやく、ほしいたけ、こんぶ あぶらあげ、わかめ、しめじ、あおねぎ	
7	きん	ごはん	ハヤシライス きゃべつとウィンナーのソテー	ぎゅうにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゃべつ、スライスウィンナー	
10	げつ	ごはん 以→ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき じゃがバター はくさいとあつあげのみそしる	とりももにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン じゃがいも、あおのり、バター はくさい、あつあげ、あおねぎ	
11	か	ごはん	しろみざかなのフライ きりぼしだいこんのもの とうふとえのきのみそしる	たら、こむぎこ、パンこ、たまご、あぶら きりぼしだいこん、あぶらあげ、ちくわ、にんじん とうふ、えのき、あおねぎ	
12	すい	ごはん	ビーフカレー ひじきののもの ゆでブロッコリー	ぎゅうにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ ひじき、みずにだいた、にんじん、あぶらあげ ブロッコリー	
13	もく	ごはん	さけのしおこうじやき わふうスパゲティ やさいのみそしる	さけ、しおこうじ スパゲティ、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、ベーコン、バター じゃがいも、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、あおねぎ	
14	きん	ふりかけごはん (しそこんぶふりかけ)	ポトフ えびだんごあげ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、きゃべつ、しろねぎ、ウィンナー、(だし)ぎゅうすじ えびだんご(乳・卵不使用)、あぶら	
17	げつ	ごはん	とりだんごとやさいのもの イタリアンスパゲティ さつまいものみそしる	とりミンチ、だいこん、にんじん、ほしいたけ、たまねぎ、ひじき、さやいんげん、しょうが スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、ハム さつまいも、あおねぎ	
18	か	※18日(火)お弁当日のデザートはみかんです。 おべんとうび  ♪あいじょういっばいのおべんとうをおねがいます♪			
19	すい	♪おたんじょうかい♪ ちゅうかめん	ちゃんぽん かぼちゃのあまに ししゃものみりんぼし	ぶたももにく、きゃべつ、にんじん、もやし、たまねぎ、あおねぎ、わかめ、ほしいたけ、なると (だし用)とりミンチ、とりがら、とりてもと、りんご、たまねぎ / かぼちゃ ししゃものみりんぼし	
20	もく	ごはん 以→ぎゅうにゅう	さばのみそに ナムルふうにびたし とうふとわかめのみそしる	さば、しょうが ほうれんそう、にら、にんじん、もやし、あぶらあげ、しょうが とうふ、わかめ、えのき	
21	きん	☆クリスマスかい☆ 以→バターロール 未→ごはん	チキンナゲット ブロッコリーのソテー とうにゅうスープ	とりむねにく、こむぎこ、かたくりこ、たまご、スキムミルク、あぶら ブロッコリー、コーン、ベーコン、にんじん、バター マカロニ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ほうれんそう、とうにゅう	
25	か	ごはん	ちゅうかふうませごはん コーンしゅうまい りよくおうしょくやさいスープ	ぶたミンチ、にんじん、ピーマン、ひじき、ちりめんじゃこ、ほしいたけ コーンしゅうまい(乳・卵不使用) にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、ベーコン	
26	すい	ごはん	しろみざかなのやさいあんかけ やさいのあっさに えのきのみそしる	たら、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ほしいたけ、かたくりこ、あぶら だいこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん、ちくわ、あつあげ えのき、わかめ、あおねぎ	
27	もく	ごはん	すきやきふうに カレーじゃがいもソテー とうふとなめこのみそしる	ぎゅうにく、やきどうふ、いとこんにやく、にんじん、はくさい、たまねぎ、すきやきふ じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ピーマン、あぶら とうふ、なめこ、あおねぎ	
28	きん	うどん	ごもくうどん ちくわのいそべあげ こくさんみかんゼリー	とりももにく、にんじん、なると、ほうれんそう、あおねぎ、ほしいたけ、わかめ、たまねぎ ちくわ、あおのり、てんぷらこ(卵使用)、あぶら こくさんみかんゼリー(乳・卵不使用)	

今年の冬至は12月22日です。  *  *  * 

冬至の日に食べるかぼちゃは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。また旬のゆずを入れたお風呂に入るのもこの時期を健康に過ごす方法の一つです。かぜの防止や肌を強くする効果に優れており、香りにはリラックス効果があります。

みかんを食べましょう♪

みかんの仲間は、世界でおおよそ900種類もありますが、日本のみかんは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。今が一番美味しい季節です。保育園でも給食やおやつにみかんが登場します。たくさん食べてかぜに負けないからだを作りましょう。



