



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 | あいびきミンチ、ひじき、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、パンこ、スキムミルク、ぎゅうにゅう、バター、たまご ちんげんさい、もやし、ツナ えのき、わかめ、あおねぎ | こしょう、しお、ケチャップ しょうゆ、みりん、しお、ごまあぶら みそ |
| 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 | わふうだし、しょうゆ、みりん、さけ さけ、しお、りょうりつゆ、かたくりこ みりん、しょうゆ、さけ/みそ |
| 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 | ケチャップ、コンソメ、しお、こしょう、さとう コンソメ、しお、わふうだし |
| 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、ほししいたけ、こんぶ あぶらあげ、わかめ、しめじ、あおねぎ | みりん、さとう、しょうゆ、さけ しょうゆ、みりん、さとう、さけ みそ |
| 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 | こめこのハヤシルク、コンソメ、しお、こしょう、ケチャップ しお、こしょう、コンソメ |
| 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 | りょうりつゆ、しお、こしょう、さけ しお、こしょう みそ |
| 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 | しお、こしょう、さけ しょうゆ、さけ、みりん、さとう みそ |
| 12 | すい | ごはん | ビーフカレー ひじきのものに 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 | こめこのカレールク、コンソメ、しお、こしょう さとう、しょうゆ、みりん、さけ しお |
| 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 | しお、さけ わふうだし、しょうゆ、みりん みそ |
| 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 | コンソメ、わふうだし、しお |
| 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 | さとう、しょうゆ、みりん、さけ ケチャップ、さとう、しお、こしょう みそ |
| 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 | しょうゆ、わふうだし、コンソメ、みりん、さけ さとう、しょうゆ、みりん |
| 20 | もく | ごはん 以→ぎゅうにゅう | さばのみそに ナムルふうびたし とうふとわかめのすましじる | 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 | みそ、さとう、みりん、さけ しお、しょうゆ、す、さとう、ごまあぶら みりん、しお、しょうゆ、さけ |
| 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 | しお、こしょう、さけ、ケチャップ コンソメ、しお、こしょう、しょうゆ コンソメ、しお、さとう |
| 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 | わふうだし、しお、こしょう、しょうゆ、みりん、ごまあぶら わふうだし、さけ、しお、コンソメ |
| 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 えのきのすましじる | たら、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ほししいたけ、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 | しお、こしょう、す、さとう、しょうゆ しょうゆ、さけ、みりん、さとう さけ、しょうゆ、みりん、しお |
| 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 | しょうゆ、さけ、みりん、さとう カレーこ、しお、こしょう、しょうゆ みそ |
| 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) | わふうだし、さとう、みりん、しお、しょうゆ |

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。



