

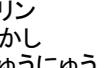


令和5年度

# 12がつこんだてひょう



綾東こども園

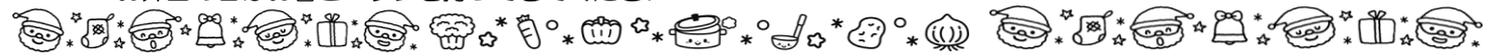
日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(金)	はっぼうさい ブロッコリーのあおじそサラダ みかん	豚肉 ツナ	砂糖 油 青じそドレッシング 片栗粉	玉ねぎ 白菜 しいたけ 人参 ブロッコリー コーン みかん	おかし たべるにぼし ぎゅうにゅう	おかし たべるにぼし 牛乳
4(月)	にくじゃが ほうれんそうサラダ キウイ	豚肉 かにかまぼこ	砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 もやし キウイ	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう	おかし スティックゼリー 牛乳
5(火)	さばのたつたあげ きりぼしだいこんのすのもの とんじる	鯖 ハム 豚肉 みそ	片栗粉 砂糖 里芋 こんにやく	生姜 切干大根 人参 ねぎ 玉ねぎ ごぼう 白菜 しめじ	☆ピザトースト ぎゅうにゅう	食パン コーン ベーコン ピーマン チーズ 牛乳
6(水)	ローストチキン キャベツのあえドレサラダ コンソメスープ	鶏肉 のり かにかまぼこ 豆腐	油 砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ コーン レタス もやし ねぎ えのき	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
7(木)	ハヤシライス はくさいのツナサラダ チーズ	牛肉 ツナ チーズ	油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 白菜 ほうれん草	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
8(金)	ナゲット ひじきのにも レタスのさっぱりじる	鶏ひき肉 豆腐 ひじき 大豆 油揚げ	砂糖 小麦粉 糸こんにやく 油	玉ねぎ 人参 レタス ぶなピー ねぎ もやし 大根	☆さつまいももち ぎゅうにゅう	さつまいも もち米 砂糖 きな粉 牛乳
11(月)	さつまいもクリームシチュー ブロッコリーのわふうサラダ みかん	鶏肉 ツナ チーズ	さつまいも 油 砂糖 和風ドレッシング	人参 グリーンピース 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり コーン	☆しらたまだんご ぎゅうにゅう	白玉粉 醤油 砂糖 きなこ 牛乳
12(火)	しろみさかなのチーズやき もやしのナムル わかめスープ	白身魚 チーズ ハム わかめ 豆腐	油 砂糖 ごま	もやし 人参 きゅうり ねぎ えのき 大根 白菜	☆さつまいもマフィン ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 卵 バター 砂糖 さつまいも 牛乳
13(水)	とりにくのマーマレードやき フレンチサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン かにかまぼこ	マカロニ じゃが芋 フレンチドレッシング マーマレード	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根 トマト缶 ぶなピー	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
14(木)	ぶたにくのしょうがやき わかめとはるさめのあえもの みそじる	豚肉 ハム 豆腐 わかめ	春雨 油 ごま さつまいも	玉ねぎ もやし にんじん きゅうり えのき ねぎ 大根	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
15(金)	おでんふうに はくさいのごまあえ なっとう	鶏肉 ちくわ 焼き豆腐 厚揚げ かにかまぼこ 納豆	砂糖 油 ごま	大根 人参 ほうれん草 白菜 コーン	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい
18(月)	かきあげ ほうれんそうのおかかあえ みそじる	ウインナー 鯉節 わかめ 豆腐 油揚げ	片栗粉 油 砂糖 天ぷら粉 さつまいも	三つ葉 玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 ぶなピー ねぎ 白菜	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
19(火)	カレーライス げんきなサラダ チーズ	豚肉 ハム チーズ	じゃが芋 油 砂糖 マヨドレ	人参 グリーンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	せんべい みかん ぎゅうにゅう	せんべい みかん 牛乳
20(水)	さけのみそやき きりぼしだいこんのもの のっぺいじる	鮭 みそ 油揚げ 豆腐 鶏肉	砂糖 油 ごま こんにやく 里芋	切干大根 人参 いんげん ねぎ えのき ごぼう 白菜 玉ねぎ	☆いもけんぴ ぎゅうにゅう	さつまいも 砂糖 油 牛乳
21(木)	もちごめしゅうまい もやしサラダ ちゅうかスープ	豚ひき肉 卵 かにかまぼこ 豆腐 わかめ	餅米 油 春雨 砂糖 ゴマドレッシング	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 ねぎ キャベツ まいたけ 大根	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
22(金)	ライスコロケ ポテトサラダ ブロッコリー コンソメスープ みかん 	ウインナー ツナ 鶏肉 豆腐	じゃが芋 パン粉 マヨネーズ クラッカー チップス	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり コーン ブロッコリー ねぎ ぶなピー キャベツ みかん	☆クリスマスデザート ぎゅうにゅう	寒天 シロップ 小麦粉 砂糖 油 牛乳
25(月)	ヘルシーミートローフ キャベツのしおこんぶあえ とうにゅうみそスープ	豚ひき肉 豆腐 豆乳 ウインナー みそ	砂糖 油 さつまいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり まいたけ ねぎ 大根	☆むしぼん ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 砂糖 卵 油 牛乳
26(火)	ねぎつくね ほうれんそうのちりめんあえ すまし汁	鶏ひき肉 じゃこ 豆腐 油揚げ わかめ	油 砂糖 片栗粉	ねぎ ほうれん草 もやし 人参 しめじ 玉ねぎ ねぎ	せんべい みかん ぎゅうにゅう	せんべい みかん 牛乳
27(水)	にこみうどん うめサラダ りんご 	鶏肉 かまぼこ わかめ 油揚げ ベーコン	油 砂糖	人参 ねぎ 白菜 玉ねぎ 切干大根 梅干し きゅうり りんご	☆ごへいもち おちゃ	もち米 米 ごま みそ 砂糖
28(木)	おべんとうのひ				プリン おかし ぎゅうにゅう	プリン おかし 牛乳



- ・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。
- ・3歳児以上は毎日白ごはんをもってきてください。
- ・お弁当の日のごはんとおかずをいれてもってきてください。
- ・おたのしみにデザート(くだもの)をもってきていただいてもかまいません。
- ・☆のマークはてづくりおやつです

12月22日(金)と12月27日(水)は白ごはんはいりません。コップは持ってきてください。

- ・お弁当の日はお箸とコップを持ってきてください



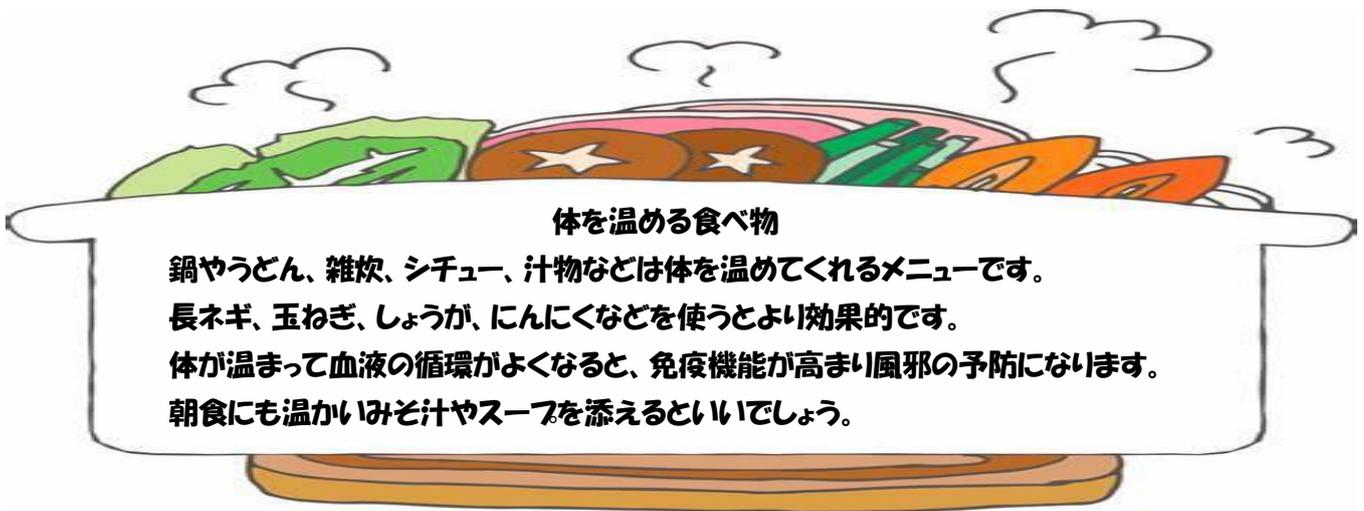


綾東こども園

今年も残すところ1ヵ月となりました。

寒さの厳しい季節になり、体調を崩しやすい時期です。

からだの温まる食事で寒さを乗り切り、しっかり睡眠をとって、病気に負けない体作りをしていきましょう。



### 体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチュー、汁物などは体を温めてくれるメニューです。

長ネギ、玉ねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。

体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。

朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

## のっぺいじろ



材料	〈こども4人分〉	作り方
大根	80g	① 里芋は皮をむいて半月切りにする。板こんにゃくは薄く切り湯に通す。
人参	40g	② 人参、大根はいちょう切り、青ねぎは小口切り、鶏肉はひと口大に切る。
里芋	60g	③ 油揚げは熱湯で油抜きをして細切りにする。
こんにゃく	40g	④ だし汁でねぎ以外の材料を煮て、やわらかくなったら塩としょうゆで味付けをする。
油揚げ	20g	⑤ 水溶き片栗粉（片栗粉：水＝1：1）でとろみをつけて、最後にねぎを加えて出来上がり。
ねぎ	20g	
鶏肉	60g	
かつおだし	500cc	
塩	2g	
薄口しょうゆ	大さじ1/2	
片栗粉	大さじ1弱	

