



令和6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
2(月)	ちくぜんに ほうれんそうのおかかあえ バナナ	鶏肉 ちくわ 鰹節	油 砂糖 こんにゃく	人参 れんこん いんげん ごぼう ほうれん草 もやし バナナ	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
3(火)	じゃがいもきんぴら はくさいのおひたし すましじる	豚肉 かにかま 油揚げ 豆腐	油 砂糖 じゃが芋	ピーマン 人参 ほうれん草 白菜 しめじ ねぎ 大根 もやし	おかし たべるいりこ ぎゅうにゅう	おかし たべるいりこ 牛乳
4(水)	さけのしおやき きりぼしだいこんのすのもの とんじる	鮭 豚肉 豆腐 ハム みそ 油揚げ	片栗粉 砂糖 里芋 こんにゃく	切干大根 人参 きゅうり ねぎ まいたけ 白菜 ごぼう	☆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 みかん 牛乳
5(木)	ローストチキン フレンチサラダ コンソメスープ	鶏肉 ツナ 豆腐	油 砂糖 マヨドレ	人参 きゅうり キャベツ コーン もやし ねぎ えのき 白菜 玉ねぎ	☆あげぼん ぎゅうにゅう	コッペパン きなこ ココア 砂糖 牛乳
6(金)	カレーライス はるさめサラダ チーズ	豚肉 ハム チーズ	じゃが芋 春雨 マヨネーズ 油 砂糖	人参 グリーンピース 玉ねぎ きゅうり コーン	おかし みかん ぎゅうにゅう	おかし みかん 牛乳
9(月)	てづくりぱん コーンクリームシチュー ブロッコリーのあおじそサラダ みかん	鶏肉 ツナ	じゃが芋 油 砂糖 強力粉 バター	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ コーンクリーム ブロッコリー 青じそ コーン みかん	おかし ぎよにくソーセ ぎゅうにゅう	おかし 魚肉ソーセージ 牛乳
10(火)	れんこんハンバーグ はくさいのごまあえ すましじる	合いびきミンチ 豆腐 油揚げ ちくわ	片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ	れんこん ほうれん草 人参 コーン 白菜 玉ねぎ えのき ねぎ	☆マカロニきなこ ぎゅうにゅう	マカロニ きなこ 砂糖 塩 牛乳
11(水)	しろみさかなのチーズやき ほうれんそうサラダ ミネストローネ	鶏肉 ツナ ウインナー のり かにかま	マカロニ じゃが芋 油 砂糖 マヨネーズ	レモン汁 ほうれん草 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ 大根 ぶなピー トマト缶	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
12(木)	スパニッシュオムレツ キャベツのあえドレサラダ とりがらスープ	ベーコン 卵 かにかま 豆腐	油 砂糖 ごま じゃが芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ もやし コーン ねぎ 白菜 しめじ	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
13(金)	とりにくのレモンやき きりぼしだいこんのもの とうにゅうみそスープ	白身魚 チーズ 油揚げ わかめ 豆腐 豆乳	油 砂糖 ごま じゃが芋	白菜 人参 きゅうり ねぎ まいたけ 大根 白菜	☆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
16(月)	うどんチーズつくね キャベツのツナしおこんぶあえ すましじる	豚ひき肉 チーズ 塩昆布 豆腐 油揚げ ツナ	油 砂糖 うどん	ねぎ キャベツ もやし 人参 しめじ 玉ねぎ ねぎ 大根	☆ジャムサンド ぎゅうにゅう	食パン ジャム 牛乳
17(火)	さけのなたねやき うめサラダ コンソメスープ	鮭 卵 ベーコン 豆腐	油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	ほうれん草 人参 切干大根 きゅうり 梅干し えのき ねぎ もやし	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
18(水)	みそラーメン もやしのナムル みかん	豚肉 かまぼこ ハム みそ	中華麺 油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり みかん	☆おにぎり おちゃ	米 塩昆布 チーズ お茶
19(木)	ハヤシライス マカロニサラダ チーズ	牛肉 ツナ チーズ	油 砂糖 マヨネーズ マカロニ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
20(金)	おでんふうに はくさいのあまずあえ なっとう	鶏肉 ちくわ 厚 焼き豆腐 わかめ ハム 納豆	油 砂糖 ごま じゃが芋	大根 人参 白菜 ほうれん草 もやし	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
23(月)	とりのたつたあげ ひじきのものに とんじる	鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 豆腐 豚肉	油 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく	人参 えのき ごぼう ねぎ 白菜 大根	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
24(火)	まっかなおはなのとなかいなり ツリーサラダ クリスマススープ みかん	油揚げ ハム 豆腐 鶏肉	じゃが芋 ごま マヨネーズ クラッカー	れんこん きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ 白菜 ぶなピー みかん	☆クリスマスデザート ぎゅうにゅう	小麦粉 油 砂糖 卵 牛乳
25(水)	ヘルシーミートローフ げんきなサラダ すましじる	豚ひき肉 豆腐 かにかま 油揚げ	油 砂糖 マヨドレ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり まいたけ ねぎ 大根	おかし ぎゅうにゅう	おかし 牛乳
26(木)	はっぼうさい ブロッコリーのわふうサラダ バナナ	豚肉 ツナ	油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 白菜 しいたけ 人参 ブロッコリー コーン 青じそ バナナ	☆てづくりぱん ぎゅうにゅう	強力粉 バター イースト 砂糖 牛乳
27(金)	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9日(月)はパンの日、20日(金)は麺の日、24日(火)はごはんの日です。  
 ※幼児クラスの主食提供を希望されていない方は9日、20日、24日のみ白ご飯はいりません。  
 コップを持って来てください。



コップを持って来てください。



綾東こども園

朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根野菜やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどをしっかりとって、風邪を予防しましょう。



## 今がおいしい! みかん



みかんはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防にもつながります。食物繊維も多く含まれていて、薄皮にも栄養があるので一緒に食べると無駄なくとることができます。

### みかんマフィン



#### 材料 <10カップ程度>

みかん(飾り用)	1ケ
みかんの絞り汁(みかん2ケ)	50cc
ホットケーキミックス	150g
卵	1ケ
マーガリン	50g
砂糖	30g
シュガーパウダー	適量

#### 作り方

- ① 飾り用のみかん1ケは輪切りにし、外側の皮だけむいておく。
- ② みかん2ケは皮をむいて、絞っておく。
- ③ ボールに溶かしたマーガリンと砂糖を混ぜ、卵を加えて混ぜる。さらにホットケーキミックスを入れよく混ぜる。
- ④ ③にみかん汁をいれ、よく混ぜる。
- ⑤ カップに④を流しいれ、飾り用みかんをのせて、180度のオーブンで40分弱焼く。

