



令和7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(月)	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 油 マヨネーズ 春雨	人参 グリーンピース 玉ねぎ ほうれん草 コーン	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
2(火)	そばろに もやしのすのもの みかん	豚ひき肉 かにかま v	油 砂糖 里芋 片栗粉	大根 人参 いんげん 玉ねぎ しめじ もやし きゅうり みかん	☆フルーツ ヨーグルト	みかん缶 キウイ バナナ ヨーグルト
3(水)	あおみさかなのごまさくさくやき きりぼしだいこんにもの とんじる	魚 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	パン粉 ごま 油 砂糖 里芋 こんにゃく	人参 切干大根 いんげん しいたけ 白菜 ごぼう ねぎ	おかし ぎょにくソーセージ ぎゅうにゅう	おかし 魚肉ソーセージ 牛乳
4(木)	かんばやしじどりのてりやきチキン キャベツのあえドレサラダ とうにゅうみそスープ	鶏肉 ツナ 豆腐 豆乳	油 砂糖 マヨドレ じゃが芋	人参 キャベツ 小松菜 コーン もやし ねぎ えのき 玉ねぎ 大根	☆プリンマフィン ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス プリン 牛乳
5(金)	すきやきふうに ブロッコリーのごまサラダ バナナ	牛肉 焼豆腐 ちくわ 納豆	油 砂糖 マヨネーズ ごま	人参 ごぼう 白菜 コーン ブロッコリー パナナ	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
8(月)	スパニッシュオムレツ チョレギサラダ はるさめスープ	ベーコン チーズ かにかま のり 豆腐 わかめ 卵	油 砂糖 春雨 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ コーン しめじ ねぎ 大根	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
9(火)	てづくりパン さといもサラダ ミネストローネ みかん	豚肉 ハム 大豆	油 砂糖 里芋 バター マヨネーズ 強力粉 マカロニ	人参 玉ねぎ グリンピース えのき トマト缶 きゅうり 里芋 コーン みかん	おかし ヨーグルト	おかし ヨーグルト
10(水)	ハンバーグ ブロッコリーのごまあえ すましじる	合いびき肉 豆腐 油揚げ ちくわ	油 砂糖 ごま	玉ねぎ ブロッコリー 人参 白菜 えのき ねぎ	☆むしぱん ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 砂糖 卵 油 牛乳
11(木)	しろみさかなのチーズやき ひじきのにもの みそじる	白身魚 ひじき 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ 麩	油 砂糖	人参 しいたけ ねぎ 大根 もやし 玉ねぎ	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
12(金)	かんばやしじどりのたつたあげ もやしのみそマヨあえ ポトフ	鶏肉 みそ ちくわ ウインナー	じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ	人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ	☆きなこマカロニ ぎゅうにゅう	さつま芋 砂糖 バター 牛乳
15(月)	ハヤシライス はるさめサラダ チーズ	牛肉 ハム チーズ	油 砂糖 マヨネーズ 春雨	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ ほうれん草 コーン	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
16(火)	ヘルシーミートローフ はくさいのいそあえ みそじる	豚ひき肉 豆腐 のり 油揚げ わかめ みそ	油 砂糖	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 ねぎ 大根 もやし えのき	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
17(水)	あおみさかなのみそに うめサラダ すましじる	青身魚 みそ 油揚げ 豆腐 ベーコン 麩	油 砂糖	人参 切干大根 きゅうり しいたけ もやし 白菜 ねぎ	☆いももち ぎゅうにゅう	さつま芋 砂糖 もち米 牛乳
18(木)	クリームシチュー ほうれんそうサラダ みかん	鶏肉 ちくわ	油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ しめじ グリンピース ほうれん草 みかん	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
19(金)	スープスパゲティ ぶたにくのうめシロップや もやしのちゅうかサラダ	ベーコン 豚肉 ツナ	スパゲティ 油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ もやし 小松菜 コーン	☆てづくりパン ぎゅうにゅう	強力粉 バター イースト 砂糖 牛乳
22(月)	おでんふうに はるさめのあまずあえ なっとう	鶏肉 ちくわ 厚揚げ かにかま 納豆	油 砂糖 じゃが芋 春雨 こんにゃく	大根 人参 しめじ コーン 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
23(火)	ぶたにくのばいにくふうみやき すろっば みそじる	豚肉 油揚げ みそ 豆腐 わかめ	油 砂糖 高野豆腐	梅干し キャベツ 玉ねぎ 切干大根 人参 白菜 ねぎ しいたけ	☆ジャムサンド ぎゅうにゅう	食パン ジャム 牛乳
24(水)	となかいナゲット ツリーサラダ クリスマススープ みかん	鶏ミンチ ハム 豆腐 ウインナー	油 じゃが芋 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 えのき みかん	☆クリスマスデザート ぎゅうにゅう	小麦粉 卵 砂糖 バター シロップ 寒天 牛乳
25(木)	ピザ ブロッコリーのあおじそサラダ カレースープ	ベーコン チーズ ツナ 鶏肉	じゃが芋 油 砂糖 強力粉	ピーマン コーン 青じそ ブロッコリー 人参 大根 しめじ キャベツ	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
26(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。

・☆のマークはてづくりおやつです

コップはまいにち持って来てください。

←鶏のマークがついているメニューの時は上林地鶏を使用しています。



←今月は和歌山県の郷土料理や郷土菓子を提供します





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。

11月、そう組、ぱんだ組さんのこども達がお茶摘み体験をさせてもらいに行きました。摘んできたお茶葉を蒸して自分たちで炒って揉んで、できたてのお茶をいただきました。また、お抹茶を作りたいと、摘んできたお茶葉を乾かし葉脈を取り、石うすでひいてお抹茶を作り、お茶会が開かれました。

「お茶って飲むまでにこんなに時間がかかるんだ」と作る大変さ、また「自分たちで作るお茶ってこんなにおいしいんだね」と作る楽しさに気づくこども達でした。貴重な体験を通して色々な発見があったようです。



12月に出る郷土料理のご紹介

和歌山県

① 豚肉の梅肉風味

和歌山県は温暖な気候、低い山に囲まれ日当たりのよい気候風土が梅栽培に適していたため、梅の栽培が盛んです。最高品種の梅干しが生産され、称賛されています。梅を活かした様々な料理が存在しています。

② すろっぽ

千切りした大根や人参に油揚げを加えて煮た料理で、最後にお酢を入れてさっぱりと仕上げます。

大根と人参を千六本に刻んだ料理なので「せんろっぽん」が「すろっぽ」となまったと言われています。

③ いももち

さつま芋ともち米を蒸して混ぜ合わせたおやつです。和歌山県は稲作に適した平地が少なく、さつま芋は赤土の台地でも作りやすく甘みが強いものができるため栽培が盛んで、米に代わる主食として毎日の食事で食べられていました。もち米が貴重だった時代にさつま芋を混ぜてかさ増しした知恵から生まれた料理です。

