



12月 予定献立表 & 給食だより

※1歳以上の未満児さんは、9時30分頃に牛乳が頂けます。
 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※◎は朝おやつ、○は午後おやつ材料です。

認定こども園世羅幼稚園

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	ごはん、中華スープ、マーボー豆腐、キャベツとツナのあえもの、くだもの	砂糖、ごま油、片栗粉、米	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、赤みそ、○ゼラチン	くだもの、○りんご濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	16月	ごはん、オニオンスープ、鮭の西京焼き、切干大根の旨煮、くだもの	◎黒砂糖、◎焼ふ、砂糖、油、◎砂糖、◎ごま、米	◎ヨーグルト(ドリンク)、さけ、◎バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ベーコン、○きな粉、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、カットわかめ	◎飲むヨーグルト、◎麩のラスク
03火	ごはん、みそ汁、あじの南蛮、鶏じゃが、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、砂糖、油、◎砂糖、片栗粉、◎ごま、米	○牛乳、あじ、○無塩バター、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	くだもの、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、しめじ、きゅうり、カットわかめ	17火	ごはん、みそ汁、ピピンパ、じゃがいもの中華あえ、くだもの	◎米、じゃがいも、ごま、砂糖、◎ごま油、◎砂糖、米	豚ひき肉、○鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	くだもの、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、こまつな、ねぎ、しょうが、◎あおりの、にんにく	◎お茶、◎とりそぼろおにぎり
04水	ごはん、コーンラーメン、豚とじゃがいもの甘みそ炒め、ナムル、くだもの	じゃがいも、ゆでそば、◎食パン、◎砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター	くだもの、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、こまつな、チンゲンサイ、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ、レモン果汁	18水	スペイン料理 ごはん、ソパデアホ、スパニッシュオムレツ、スペイン風サラダ、くだもの	じゃがいも、◎砂糖、◎小麦粉、オリーブ油、砂糖、米	○牛乳、卵、◎クリームチーズ、◎卵、ツナ味付缶、ハム、◎バター、ウインナー	くだもの、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶、きゅうり、にんじん、にんにく、◎レモン果汁	◎牛乳、◎バスク風チーズケーキ
05木	お誕生日会、成道会 ごはん、豆乳スープ、ヒレカツ、ポテトサラダ、お楽しみデザート	じゃがいも、○小麦粉、◎砂糖、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、米	◎ヨーグルト(ドリンク)、豆乳、豚肉(ヒレ)、◎卵、◎バター、卵、ウインナー	はくさい、○りんご、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、えのきたけ	19木	ふるさと給食 みそ汁の日 ごはん、やかましいみそ汁、タンドリーチキン、キャベツの和風コールドスロー、くだもの	◎米粉、さつまいも、◎黒砂糖、マヨネーズ、砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉、◎調製豆乳、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	くだもの、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが、ひじき	◎牛乳、◎黒糖蒸しパン
06金	ごはん、豆腐みそ汁、魚のパン粉焼き、白菜の昆布和え、くだもの	◎米、マヨネーズ、パン粉、◎ごま、◎砂糖、米	たら、木綿豆腐、◎蒸し大豆、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身、◎ちくわ、◎しらす干し、油揚げ	くだもの、はくさい、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	20金	冬至メニュー ごはん、かぼちゃ汁、赤魚のゆず風味焼き、運氣があがる煮物、くだもの	板こんにゃく、◎コーンスターチ、◎小麦粉、◎粉糖、砂糖、油、米	◎牛乳、あかうお、◎バター、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	みかん、れんこん、かぼちゃ、だいこん、にんじん、いんげん、ごぼう、ねぎ、ゆず果汁	◎牛乳、◎ほろほろクッキー
07土	ごはん、キーマカレー、フルーツヨーグルト	米粉、油、砂糖、米	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、◎ゼラチン	みかん缶、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	21土	ごはん、中華スープ、野菜そぼろ	油、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、赤みそ、◎ゼラチン	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、こまつな、カットわかめ	◎牛乳、◎ゼリー
09月	ごはん、みそ汁、ハンバーグ、わかめの酢の物、くだもの	◎コーンフレーク、◎油、パン粉、油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ちくわ	くだもの、たまねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、カットわかめ	23月	ごはん、すまし汁、チンジャオロース、鶏肉のマーマレード焼き、くだもの	◎小麦粉、◎砂糖、ごま油、片栗粉、米	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、牛肉(肩)、◎豆乳、◎卵、◎バター	くだもの、たまねぎ、もやし、だいこん、にんじん、ピーマン、マーマレード、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、◎カップケーキ
10火	ごはん、すまし汁、鮭のごまたれ焼き、筑前煮、くだもの	板こんにゃく、◎砂糖、砂糖、ごま、米	さけ、◎豆乳ヨーグルト(無糖)、◎豆乳、鶏もも肉、◎豆乳生クリーム、さつま揚げ、◎ゼラチン	くだもの、はくさい、にんじん、れんこん、ごぼう、いんげん、◎レモン果汁	24火	ごはん、みそ汁、鯖のカレームニエル、ひき肉と大根の炒め煮、くだもの	小麦粉、◎砂糖、油、片栗粉、米	◎ヨーグルト(無糖)、さば、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、さつま揚げ、バター	くだもの、だいこん、◎もも缶、◎みかん缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、しょうが	◎お茶、◎フルーツヨーグルト
11水	食育の日(風邪をひかない体を作ろう) ごはん、みそ汁、スコップコロッケ、もやしとツナのあえもの、くだもの	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、パン粉、◎小麦粉、ごま油、ごま、米	○牛乳、◎豚ひき肉、豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	くだもの、もやし、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、◎たまねぎ、◎にんじん、カットわかめ	25水	ふるさと給食 ごはん、すまし汁、肉豆腐、わかめサラダ、くだもの	◎食パン、しらたき、砂糖、ごま油、油、米	○牛乳、牛肉(もも)、木綿豆腐、◎つぶしあん(砂糖添加)、◎バター	くだもの、はくさい、にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ	◎牛乳、◎あんトースト
12木	ふるさと給食 ごはん、ビーフカレー、マリネ、くだもの	◎食パン、じゃがいも、米粉、◎砂糖、◎小麦粉、砂糖、ごま油、米	○牛乳、牛肉(肩)、◎豆乳、ウインナー、バター、◎きな粉	たまねぎ、くだもの、にんじん、キャベツ、しょうが、にんにく	26木	ごはん、味噌汁、魚フライ、春雨とほうれん草の胡麻和え、くだもの	◎じゃがいも、じゃがいも、◎油、パン粉、はるさめ、油、小麦粉、すりごま、ごま油、砂糖、米	○牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ツナ油漬缶	くだもの、はくさい、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	◎牛乳、◎フライドポテト(カレー味)
13金	愛情の日	◎小麦粉、◎グラニュー糖、◎砂糖、◎粉糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、◎豆乳生クリーム、◎卵	◎飲むヨーグルト、◎プッセ	27金	ごはん、すまし汁、里芋入りつくね照り焼き、ベーコンとにらの卵炒め、くだもの	さといも、◎マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油、米	○牛乳、豚ひき肉、◎ウインナー、卵、ベーコン	くだもの、もやし、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、にら、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、◎ウインナーパイ
14土	ごはん、クリームライス、フルーツポンチ、くだもの	米、じゃがいも、◎小麦粉、◎粉糖、砂糖、小麦粉	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、◎バター、◎生クリーム	くだもの、もも缶(黄桃)、みかん缶、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、こまつな	28土	ごはん、ハヤシライス、フルーツヨーグルト	◎食パン、米粉、砂糖、油、米	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、牛肉(肩)	たまねぎ、もも缶(黄桃)、みかん缶、にんじん、しめじ、◎いちごジャム、えのきたけ	◎牛乳、◎ジャムサンド

成道会 (じょうどうえ)

12月8日はお釈迦様が悟りを開かれた日、
成道会と呼ばれています。

長い年月の苦行のために弱った体にパワーを注いだのは、
村娘スジャータが施してくれた「乳がゆ」でした。
そのおかげで元気を取り戻されたお釈迦様は、菩提樹の下に座ってお悟りを開かれたと言われています。

*給食では、みんなが飲めるように、12月5日成道会仏参の時に豆乳スープを提供します。



～ふるさと給食 キャベツの和風コールドスロー～



材料 4人分
 キャベツ・・・200g
 にんじん・・・1/4本
 ひじき・・・8g
 ハム・・・60g
 人参・・・1/2本
 マヨネーズ・・・大さじ1
 砂糖・・・少々
 醤油・・・小さじ1

作り方

- キャベツ、にんじんはせん切りにし耐熱容器に入れる。ラップをして、レンジで4分チン。
- ひじきは戻して、レンジで2分チン。
- ①、②とせん切りにしたハム、マヨネーズ、醤油、砂糖を加えて味をととのえる。

～今年の冬至は、12月21日です。～

1年で最も昼が短くなる冬至。冬至の日にかぼちゃを食べるのは、有名ですが、「冬至の七草」をご存じでしょうか？

「かぼちゃ(南瓜:なんきん)」「人参(にんじん)」「蓮根(れんこん)」「銀杏(ぎんなん)」「金柑(きんかん)」「寒天(かんてん)」「うんどん(うどん)」これらの「ん」が2つついた食べものを冬至七草といい、冬至の日に食べると運がつく、風邪をひかない、出世をすると言われています。



～認定こども園・保育所せらのふるさと給食～

今月のせら食材



キャベツ 牛肉

- キャベツの和風コールドスロー
- 肉豆腐
- ビーフカレー