

# 12月の献立表 平成29年度 ほほえみ保育園

| 日  | 曜日 | おやつ(午前) | 献立  | おやつ(午後)                              | 日  | 曜日 | おやつ(午前) | 献立   | おやつ(午後)                        |
|----|----|---------|---|--------------------------------------|----|----|---------|--|--------------------------------|
| 1  | 金  | お菓子、牛乳  | パーベキューチキン(鶏肉)、スパゲティソテー(スパゲティ、ベーコン、人参、玉葱、キャベツ、しめじ、ピーマン)、味噌汁(お麩、わかめ)、果物               | おにぎり、牛乳                              | 16 | 土  | お菓子、牛乳  | 鮭のレモン醤油焼き(鮭)、里芋のそぼろ煮(里芋、人参、鶏ひき肉、グリーンピース)、味噌汁(キャベツ、人参)、果物                                     | さつまいももち(さつまいも、きな粉)、牛乳          |
| 2  | 土  | お菓子、牛乳  | かぼちゃとなすのチーズ焼き(かぼちゃ、なす、玉葱、鶏ひき肉、チーズ)、ほうれん草とベーコンの炒め物(ほうれん草、ベーコン、人参、コーン)、味噌汁(なめこ、白菜)、果物 | ホットケーキ(卵、牛乳、ホットケーキ粉、干しぶどう)、牛乳        | 18 | 月  | お菓子、牛乳  | 肉味噌うどん(鶏ひき肉、大豆、人参、たまねぎ、しいたけ、小松菜)、切干大根と竹輪の煮物(切干大根、竹輪、人参、グリーンピース)、果物                           | パインケーキ(卵、牛乳、ホットケーキ粉、パイン)、牛乳    |
| 4  | 月  | お菓子、牛乳  | 鶏のタルタルパン粉焼き(鶏肉)、五色和え(ほうれん草、もやし、キャベツ、人参、コーン)、味噌汁(大根、しめじ、わかめ)、果物                      | 豆腐入りみたらし団子(豆腐、白玉粉)、牛乳                | 19 | 火  | お菓子、牛乳  | クリームシチュー(豚肉、マカロニ、じゃがいも、人参、玉葱、白菜、ブロッコリー)、フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、人参)、果物                             | フレンチトースト(牛乳、卵、バター)、牛乳          |
| 5  | 火  | お菓子、牛乳  | オムレツ(卵、玉葱、じゃがいも、ほうれん草、ベーコン)、洋風煮びたし(白菜、しいたけ、人参)、すまし汁(キャベツ、人参)、果物                     | うどん(人参、ほうれん草、油揚げ)、牛乳                 | 20 | 水  | お菓子、牛乳  | 魚の幽庵焼き(鱈)、卵の花炒り(おから、しいたけ、人参、油揚げ、鶏ひき肉)、すまし汁(大根、お麩)、果物   | 納豆おやき(納豆、小松菜)、牛乳               |
| 6  | 水  | お菓子、牛乳  | 鮭のおろしあんかけ(鮭、大根)、土佐酢和え(白菜、人参、ほうれん草)、味噌汁(小松菜、なめこ)、果物                                  | シュガートースト(バター)、牛乳                     | 21 | 木  | お菓子、牛乳  | ポトフ(じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、人参、ウインナー、ピーマン)、かぼちゃと大豆のサラダ(かぼちゃ、大豆、チーズ、マヨネーズ)、果物                         | きな粉マカロニ(マカロニ、きな粉)、牛乳           |
| 7  | 木  | お菓子、牛乳  | 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め(豚肉、じゃがいも、たまねぎ、ピーマン、人参)、昆布と竹輪の煮物(昆布、竹輪、人参)、すまし汁(たまねぎ、人参)、果物            | ごまチーズホットケーキ(卵、牛乳、ホットケーキ粉、黒ごま、チーズ)、牛乳 | 22 | 金  | お菓子、牛乳  | ★ピラフ(ミックスベジタブル、ウインナー、玉葱)、鶏のから揚げ、フライドポテト、マカロニサラダ(マカロニ、じゃがいも、人参、キャベツ、きゅうり)、野菜スープ(白菜、人参、しめじ)、果物 | カップケーキ(みかん、イチゴ)、牛乳             |
| 8  | 金  | お菓子、牛乳  | 魚の味噌マヨ焼き(白身魚、マヨネーズ)、グリーンサラダ(キャベツ、きゅうり、ブロッコリー)、味噌汁(小松菜、お麩、わかめ)、果物                    | バナナ蒸しパン(バナナ)、牛乳                      | 25 | 月  | お菓子、牛乳  | 鶏のゆかり焼き(鶏肉)、ひじきとちりめんの中華サラダ(ひじき、しらす干し、春雨、人参、きゅうり、もやし)、味噌汁(お麩、わかめ)、果物                          | 豆腐入りあべかわ団子(豆腐、きな粉、白玉粉)、牛乳      |
| 9  | 土  | お菓子、牛乳  | 五目うどん(豚肉、油揚げ、人参、大根、ごぼう、ほうれん草、しめじ)、キャベツのおかか和え(キャベツ、人参)、果物                            | ピザトースト(玉葱、ピーマン、ベーコン、チーズ)、牛乳          | 26 | 火  | お菓子、牛乳  | カレーライス(じゃがいも、人参、玉葱、グリーンピース、合挽肉)、サラダ(ハム、マカロニ、人参、キャベツ、きゅうり、コーン)、果物                             | ジャムサンド、牛乳                      |
| 11 | 月  | お菓子、牛乳  | 豚汁(豚肉、油揚げ、人参、お麩、さつまいも、大根、ごぼう、白菜)、お浸し(ほうれん草、人参)、果物                                   | フルーツヨーグルト(ヨーグルト、バナナ、パイナップル、桃)、牛乳     | 27 | 水  | お菓子、牛乳  | 豚肉と厚揚げの中華風炒め(豚肉、生揚げ、人参、たけのこ、玉葱、きくらげ、チンゲン菜)、グリーンポテト(じゃがいも、青のり)、味噌汁(お麩、わかめ)、果物                 | かぼちゃ蒸しパン(かぼちゃ、卵、牛乳、ホットケーキ粉)、牛乳 |
| 12 | 火  | お菓子、牛乳  | 豚肉の味噌炒め(豚肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、人参)、ブロッコリーの中華あんかけ(ブロッコリー、コーン)、すまし汁(玉葱、人参)、果物                | サンドイッチ(ツナ、きゅうり、マヨネーズ)、牛乳             | 28 | 木  | お菓子、牛乳  | 魚の南部焼き(鮭)、小松菜の煮浸し(小松菜、人参、油揚げ)、すまし汁(キャベツ、玉葱)、果物   | うどん(人参、ほうれん草、竹輪)、牛乳            |
| 13 | 水  | お菓子、牛乳  | 鶏天(鶏肉)、華風和え(ほうれん草、ハム、もやし)、味噌汁(キャベツ、人参)、果物   | ジャムサンド、牛乳                            | 29 | 金  | お菓子、牛乳  | 鶏肉とじゃがいものケチャップ風(鶏肉、じゃがいも、人参、玉葱、たけのこ、きくらげ、しめじ、ピーマン)、大豆とひじきの煮物(大豆、ひじき、油揚げ、人参)、すまし汁(キャベツ、人参)、果物 | おにぎり、牛乳                        |
| 14 | 木  | お菓子、牛乳  | 魚のムニエル(鮭)、ひじきサラダ(ひじき、人参、キャベツ、もやし、竹輪)、コンソメスープ(たまねぎ、しいたけ)、果物                          | チヂミ(卵、もやし、しらす)、牛乳                    |    |    |         |  |                                |
| 15 | 金  | お菓子、牛乳  | カレーライス(じゃがいも、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、合挽肉)、コールスローサラダ(キャベツ、人参、コーン、きゅうり)、果物                  | サンドイッチ(ハム、キャベツ、マヨネーズ)、牛乳             |    |    |         |  |                                |

※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい

12月22日(金)は、園内にて「クリスマス会」を開催致します。  
給食も「クリスマス行事食」を予定しておりますので、お楽しみに★



### 冬至にすること

一年で最も風が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



### 大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあらと伝えられています。