



平成30年12月 献立表



勾金保育所

| 日 曜 | 献立名 | おやつ | 主な材料 |
|------|--|--------------|--|
| 1 土 | 麻婆丼 わかめスープ 牛乳 | お菓子 フルーツ | 豚ミンチ 豆腐 白ネギ わかめ 玉ネギ 小ネギ 牛乳 お菓子 果物 |
| 3 月 | 白菜のクリームシチュー 焼魚 | ケーキドーナツ 牛乳 | 鶏肉 白菜 人参 玉ネギ じゃが芋 塩鮭 果物 ケーキドーナツ 牛乳 |
| 4 火 | 肉豆腐 ゆで卵 トロックス豆煮 | さつま芋スティック 牛乳 | 牛肉 豆腐 白菜 人参 しめじ えのき 中ネギ 糸こんにゃく 卵 トロックス豆 果物 さつま芋 牛乳 |
| 5 水 | 魚の竜田揚げ 酢の物 かきたま汁 | ポパイ蒸しパン 牛乳 | 赤魚 生姜 カニカマ 人参 きゅうり わかめ 春雨 ごま 玉ネギ 卵 小ネギ 果物 蒸しパンミックス ほうれん草 チーズ 牛乳 |
| 6 木 | 筑前煮 ハムソテー ソーメン汁 | かっぱえびせん 牛乳 | 鶏肉 人参 大根 レンコン ごぼう 里芋 こんにゃく ハム ソー メン 小ネギ かまぼこ 果物 かっぱえびせん 牛乳 |
| 7 金 | 中華焼きそば 大豆と昆布煮 | 黄粉団子 牛乳 | 豚肉 えび いか かまぼこ 人参 チンゲン菜 ピーマン 玉ネギ キャベツ きくらげ うずら 中華麺 大豆 昆布 果物 白玉粉 団子粉 黄粉 牛乳 |
| 8 土 | <ぞう~うさぎ> お菓子セット <ひよこ・たまご>親子丼 みそ汁 牛乳 | お菓子 | 鶏肉 卵 玉ネギ 人参 おふ 小ネギ 牛乳 お菓子 |
| 10 月 | 団子汁 焼魚 | 手作りラスク 牛乳 | 鶏肉 人参 玉ネギ ごぼう さつま芋 大根 白菜 小ネギ 油揚げ すいとん粉 塩鮭 果物 食パン 牛乳 |
| 11 火 | かぼちゃコロquette ひじき煮 すまし汁 | ぶどうヨーク お菓子 | 合挽ミンチ かぼちゃ じゃが芋 玉ネギ ひじき 人参 大豆 ごぼう 油揚げ かまぼこ 豆腐 小ネギ 果物 ヨーグルト お菓子 |
| 12 水 | 魚のみぞれ煮 みそマヨ和え わかめスープ | 海鮮チヂミ 牛乳 | 鯖 大根 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり カニカマ みそ わかめ 玉ネギ ごま 小ネギ 果物 えび いか ニラ 小麦粉 牛乳 |
| 13 木 | 春巻き 切昆布煮 ブロッコリーの胡麻和え | マカロニ黄粉 牛乳 | 豚肉 ニラ 玉ねぎ 人参 筍 春雨 きくらげ 切昆布 ごぼう 大豆 厚揚げ ブロッコリー ごま 果物 マカロニ 黄粉 牛乳 |
| 14 金 | <もちつき大会> ビーフカレー 野菜サラダ | 源氏パイ 牛乳 | 牛肉 玉ネギ 人参 じゃが芋 キャベツ きゅうり コーン 果物 源氏パイ 牛乳 もち米 黄粉 |
| 15 土 | ミートスパゲッティー コーンスープ 牛乳 | お菓子 フルーツ | 合挽ミンチ 玉ネギ 人参 ピーマン トマト スパゲッティー コーンスープ 牛乳 お菓子 果物 |
| 17 月 | ポトフ きんぴら 味のり | ホットケーキ 牛乳 | ウィンナー チキンボール じゃが芋 玉ネギ キャベツ ブロッコリー 人参 レンコン ごま 味のり 果物 ホットケーキミックス 卵 牛乳 |
| 18 火 | チキン南蛮 和え物 みそ汁 | スイートポテトもち 牛乳 | 鶏肉 卵 きゅうり らっきょ 小松菜 キャベツ 人参 カニカマ 玉ネギ おふ 小ネギ 果物 さつま芋 牛乳 |
| 19 水 | 魚の味噌煮 拌三絲 里芋のから揚げ | りんごヨーク お菓子 | 鯖 みそ 生姜 ハム 人参 きゅうり しいたけ 春雨 ごま 里芋 果物 ヨーグルト お菓子 |
| 20 木 | <クリスマス会&誕生日会> ピラフ 唐揚げ スパゲッティー ポテトサラダ スープ | ショートケーキ 牛乳 | 米 ピーマン 人参 ベーコン 玉ネギ コーン 鶏肉 スパゲッティー じゃが芋 きゅうり 果物 ケーキ 牛乳 |
| 21 金 | かぼちゃのスパニッシュオムレツ 大根の煮物 小女子 | アメリカンドック 牛乳 | 卵 ベーコン かぼちゃ 人参 玉ネギ 大根 油揚げ 小女子 果物 ホットケーキミックス 魚肉ソーセージ 牛乳 |
| 22 土 | 焼きそば 玉子焼き 牛乳 | お菓子 フルーツ | 豚肉 キャベツ 人参 玉ネギ ピーマン 焼きそば麺 卵 牛乳 お 菓子 果物 |
| 24 月 | 振 替 休 日 | | |
| 25 火 | けんちん汁 焼魚 | たまごサンド 牛乳 | 鶏肉 しいたけ ごぼう 大根 人参 さつま芋 豆腐 玉ネギ 塩鮭 果物 食パン 卵 牛乳 |
| 26 水 | 魚のホイル焼き 鶏肝煮 すまし汁 | 手作りドーナツ 牛乳 | 白身魚 人参 玉ネギ ピーマン パプリカ しめじ えのき 鶏肝 生姜 果物 豆腐 小ネギ 小麦粉 卵 牛乳 |
| 27 木 | かき揚げうどん いなり寿司 | プリン 牛乳 | えび 玉ネギ ごぼう 人参 小ネギ かまぼこ うどん ごま 米 油揚げ 果物 プリン 牛乳 |
| 28 金 | 牛丼 みそ汁 漬物 | とんがりコーン 牛乳 | 米 牛肉 玉ネギ 人参 わかめ 豆腐 小ネギ たくあん 果物 とんがりコーン 牛乳 |

※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。

※ご飯、又はおやつで毎日フルーツを提供しています。



根菜で体を温めよう



冬は、カブやレンコンなどの根菜がおいしい季節です。根菜に含まれるビタミンEやビタミンCには血行をよくする働きや、体を温める作用があるといわれています。また薬味として使われるしょうがは、少量でも体をポカポカにしてくれるようです。温かい汁物や煮込み料理にもぴったりの根菜をじょうずに使って、冬を乗り切りましょう。



冬の食中毒に注意しましょう！



寒い時季は食材の腐敗が遅いので食中毒への注意がおろそかになりがちですが、冬はノロウイルスが原因の食中毒（感染性胃腸炎）が非常に増える季節です。ノロウイルスは、ウイルスが付着した手でさわった食べもの、カキなどの二枚貝を食べた場合や、飛沫感染などで感染します。感染予防のために、手洗い・うがいを心がけましょう。



もちつき大会！！

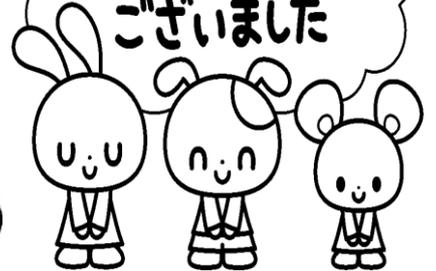


12月14日（金）はもちつき大会です。
ぞう・らいおん・くま・うさぎ組さんは
エプロン・三角巾の準備をお願いします。

みんなで黄粉餅を食べます☆



ことしもありがとう
ございました



おしらせ

12月7日（金）・20日（木）・27（木）・28日（金）は
ご飯がありません。よろしくお願いします！！

