



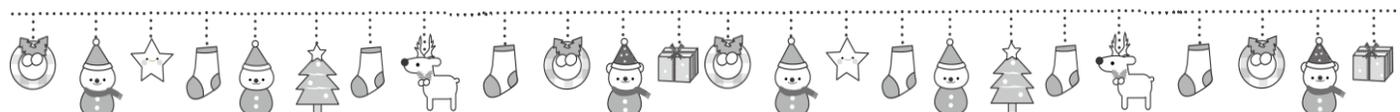
# 12月 給食予定献立表

2021年 認定こども園

関西女子短期大学附属幼稚園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	水	牛乳 ミートスパゲティ ポパイサラダ オレンジ	お茶 夕焼けおにぎり	牛乳 豚ミンチ ハム ちりめんじゃこ	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・トマト缶 ケチャップ・パセリ ほうれん草・オレンジ	スパゲティ・塩・なたね油 ウスターソース 青じそドレッシング・上白糖 米・みりん・しょうゆ
2	木	ご飯 チャプチェ 焼売 もやしスープ	牛乳 おさつバター	豚肉 チキンスープ 焼売 牛乳	玉ねぎ・人参 干し椎茸 にら・もやし チンゲン菜	米・しょうゆ 上白糖・ごま油 塩・春雨・ごま さつま芋・有塩バター
3	金	お弁当の日	牛乳 ハッピーターン きな粉餅			
6	月	ポークカレー ブロッコリーマヨ和え りんご	牛乳 揚げパン	豚肉 大豆 ハム 牛乳・きな粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー りんご	米・じゃが芋・カレールー なたね油・マヨネーズ ロールパン 上白糖・植物油
7	火	ご飯 マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ	牛乳 ココア蒸しパン	木綿豆腐 豚ミンチ 赤だし・味噌 チキンスープ・牛乳	しょうが・玉ねぎ 人参・ねぎ もやし・チンゲン菜 にら・えのき	米・なたね油 ごま油・みりん・片栗粉 塩・しょうゆ・ココア ホットケーキミックス・上白糖
8	水	牛乳/ご飯 さわらの西京焼き 高野豆腐の煮物 わかめのすまし汁	お茶 ごまクッキー	牛乳 さわら 白味噌 高野豆腐	インゲン 人参 わかめ 玉ねぎ・ねぎ	米・みりん 上白糖・しょうゆ・塩 小麦粉・片栗粉 黒ごま・マーガリン
9	木	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え キャベツの味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	牛肉 かつお節 揚げ 味噌・牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース 小松菜・キャベツ みかん缶・黄桃缶	米 じゃが芋・なたね油 上白糖・みりん しょうゆ・杏仁豆腐
10	金	お弁当の日	牛乳 味しらべ 星たべよ			
13	月	ご飯 ポークビーンズ カラフルサラダ コンソメスープ	牛乳 パインヨーグルト	豚肉 大豆 コンソメ 牛乳・ヨーグルト	玉ねぎ・トマト缶 ケチャップ・アスパラ 赤ピーマン・コーン 人参・パイン缶	米・とんかつソース 上白糖・なたね油・塩 和風ドレッシング しょうゆ
14	火	ご飯 鶏肉の照り煮 大根のゆかり和え 揚げの味噌汁	牛乳 中華めんのおやき	鶏肉 揚げ 味噌 牛乳・チーズ	大根・小松菜 人参 しその香 玉ねぎ・ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん 中華そば・小麦粉 ポン酢・ごま油
15	水	牛乳 中華そば インゲンのごま和え みかん	お茶 チヂミ	牛乳 豚肉 チキンスープ 豚ミンチ	コーン・もやし 人参・チンゲン菜 インゲン・みかん にら・玉ねぎ	中華そば・塩・しょうゆ ごま油・ごま 上白糖・小麦粉 片栗粉・ポン酢
16	木	ご飯 アジフライ 豆菜サラダ オニオンスープ	牛乳 プリン	あじ 大豆 コンソメ 牛乳	ほうれん草 人参 玉ねぎ パセリ	米・小麦粉・パン粉・植物油 塩・とんかつソース 和風ドレッシング・上白糖 しょうゆ・プリンミックス
17	金	☆クリスマス会☆ 人参ピラフ 鶏の唐揚げ ツリーサラダ ベーコンスープ	牛乳 クリスマスクッキー	コンソメ 鶏肉 ベーコン 牛乳	人参 ミックスベジタブル ブロッコリー・コーン 玉ねぎ パセリ	米・なたね油・塩・しょうゆ 酒・片栗粉・小麦粉 植物油・マヨネーズ マーガリン 上白糖



日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
20	月	ご飯 牛肉と野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え にゅうめん汁	牛乳  ポップコーン	牛肉 牛乳	玉ねぎ 人参・ねぎ ほうれん草 わかめ	米・上白糖 みりん・しょうゆ ごま・そうめん・塩 ポップコーン・なたね油
21	火	☆お誕生会☆ ロールパン クリームシチュー 大根サラダ オレンジ	牛乳  お誕生日ケーキ	鶏肉 ツナ 牛乳 ホイップ 鶏卵	人参・玉ねぎ しめじ グリーンピース・大根 オレンジ 黄桃缶	ロールパン・じゃが芋 クリームシチュールー なたね油・ごまだれ 上白糖 小麦粉
22	水	牛乳 豚丼 キャベツの中華和え ふのすまし汁	お茶  じゃがもち	牛乳 豚肉 チキンスープ	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ	米・上白糖・みりん・しょうゆ ごま・ごま油・塩 おつゆ麩・じゃが芋 なたね油・片栗粉
23	木	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 白菜の昆布和え 玉ねぎの味噌汁	牛乳  ウインナー蒸しパン	鶏肉・揚げ 味噌・牛乳 ウインナー チーズ	大根・人参 グリーンピース 白菜・塩昆布 わかめ・玉ねぎ	米 しょうゆ 酒・上白糖 ホットケーキミックス
24	金	ビーフカレー ブロッコリーのマヨ和え りんご	牛乳  うどんのおやき	牛肉 牛乳 かつお節	玉ねぎ・人参 ブロッコリー コーン りんご・ねぎ	米・じゃが芋 なたね油・カレールー マヨネーズ・うどん 小麦粉・ポン酢・ごま油
27	月	ご飯 筑前煮 インゲンのごま和え わかめの味噌汁	牛乳  ちんすこう	鶏肉 さつま揚げ 味噌 牛乳	人参 レンコン 干し椎茸 インゲン・わかめ	米・里芋・しょうゆ みりん・上白糖 ごま・おつゆ麩 小麦粉・片栗粉・なたね油
28	火	ご飯 さばの味噌煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁	牛乳  ふのラスク	さば 味噌 湯葉 牛乳	ブロッコリー 人参 玉ねぎ ねぎ	米・酒 上白糖・みりん しょうゆ・塩 おつゆ麩・有塩バター



## 体ぽっかぽか

ニンジン・レンコン・ゴボウなどの根菜類には、体を温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、かぜをひきにくくしたり回復力を高めたりします。旬の野菜をシチューやスープとして食べると、体がぽかぽかし

てきます。ほかにどんな料理があるか考えてみるのも楽しいですね。



## はしの使い方

はしにはいろいろな使い方があります。挟む（ソバを挟む）・混ぜる（卵を混ぜる）・切る（半分に切る）・ほぐす（魚をほぐす）・くるむ（のりでご飯をくるむ）などです。子どもといっしょにいろいろな使い方を確認しましょう。

