



12月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				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		
1	金	ごはん 魚の竜田揚げ ココロサラダ 麩のすまし汁	牛乳 いもけんぴ	米、油、片栗粉、 焼豆、砂糖	さば、牛乳、チー ズ、かまぼこ	トマト、きゅうり、し モン、コーン、えのき だけ、ねぎ、しょうが	牛乳 果物	
2	土	ごはん 親子煮 キャベツのごま酢和え	牛乳 ビスケット	じゃがいも、米、 砂糖、ごま	卵、鶏もも肉、牛 乳、かにかまぼこ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、もやし、 きゅうり、しめじ	お茶 ポーロ	
3	日							
4	月	ごはん ハニーチキン ポテトサラダ きのこのスープ	コーンフレーク	じゃがいも、米、 玄米フレーク、 コーンフレーク、 マヨネーズ、はち みつ、油	牛乳、鶏もも肉、 ハム	きゅうり、にんじん、 えのきたけ、たまね ぎ、しめじ、コーン、 レモン、ねぎ	お茶 せんべい	
5	火	ごはん おでん ほうれん草とツナのあえ物	牛乳 (手作り) かぼちゃ蒸しパン	じゃがいも、米、 板こんにゃく、 ホットケーキ粉	卵、鶏もも肉、牛 乳、ちくわ、さつま 揚げ、ツナ	ほうれん草、だいこ ん、にんじん、かほ ちゃ、えのきたけ、干 しぶどう、こんぶ	牛乳 ポーロ	
6	水	ごはん 煮魚 れんこんきんぴら みそ汁	牛乳 (手作り) あげパン	米、ロールパン、 さつまいも、板こ んにゃく、砂糖、 油、ごま	白身魚、牛乳、牛 肉、麦みそ、きな 粉、油揚げ	れんこん、にんじん、 たまねぎ、しめじ、ね ぎ、しょうが	お茶 ウエハース	
7	木	ごはん 魚のレモン風味 かみかみ和え すまし汁	牛乳 クッキー	米、油、片栗粉、 干しとうもろこし、砂 糖、マヨネーズ、 ごま	白身魚、牛乳、ハ ム、かまぼこ、す るめ、しらす干し	キャベツ、もやし、ブ ロccoli、きゅう り、にんじん、ねぎ、 レモン	お茶 クラッカー	
8	金	ごはん 切干大根の炒め煮 ジャーマンポテト 果物	お茶 (手作り) 青菜ごはん	米、じゃがいも、 油、ごま、砂糖	豚肉、さつま揚 げ、油揚げ、ペー コン、だいず、し らす干し	バナナ、たまねぎ、こ まつな、にんじん、切 り干しだいこん、こん ぶ、パセリ	牛乳 ビスケット	
9	土	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	牛乳 クラッカー	米、油、砂糖、ご ま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき 肉、牛乳、みそ、 ちくわ	もやし、たまねぎ、に んじん、きゅうり、に ら	牛乳 せんべい	
10	日							
11	月	ごはん 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め さつまいもの甘煮 中華風コーンスープ	牛乳 (手作り) 豆腐ドーナツ	さつまいも、米、 ホットケーキ粉、 油、砂糖、ごま、 片栗粉	牛肉、木綿豆腐、 牛乳、卵、無塩パ ター	クリームコーン缶、た まねぎ、キャベツ、も やし、にんじん、ビー マン、ねぎ、レモン、 しょうが	お茶 ウエハース	
12	火	ごはん 鮭のポトフ マカロニサラダ 果物	牛乳 かりんとう	米、じゃがいも、 マカロニ、マヨ ネーズ、油	さけ、ウイン ナー、牛乳、ハム	みかん、にんじん、た まねぎ、キャベツ、ブ ロccoli、きゅうり	お茶 せんべい	
13	水	ごはん 筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 (手作り) フレンチトースト	米、食パン、さと いも、板こんにゃ く、砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、 卵、ちくわ、かにか まぼこ、無塩パ ター、しらす干し	きゅうり、れんこん、 にんじん、ごぼう、わ かめ	お茶 クッキー	
14	木	おにぎり チャンポン ごぼうの甘辛揚げ	牛乳 ビスケット	ゆで中華めん、 米、油、片栗粉、 砂糖	豚肉、牛乳、卵	ごぼう、キャベツ、も やし、たまねぎ、にん じん、ねぎ	牛乳 ポーロ	
15	金	ごはん 魚のトマトソース ツナサラダ かきたま汁	牛乳 (手作り) ふかしいも	さつまいも、米、 油、片栗粉、砂糖	白身魚、牛乳、 卵、ツナ	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、ほうれんそ う、トマト、しめじ、に んじん、ピーマン、ト マトピューレ、ねぎ、し じ	お茶 クラッカー	
16	土	☆お楽しみ会☆						

今治市医師会保育所エンゼル保育園

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			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	
17 日						
18 月	ごはん 元気団子 白菜とハムのサラダ	牛乳 バームクーヘン	米、油、パン粉、 片栗粉、ごま、砂 糖、ごま油	鶏ひき肉、牛乳、 焼き豆腐、鶏レ バー、ハム、卵、 牛乳、かつお節	はくさい、たまねぎ、 にんじん、ｺｰﾝ、きゅ うり、しょうが、あお のり	お茶 せんべい
19 火	ごはん 五目豆 中華風卵焼き	牛乳 (手作り) クラッカーサンド	米、板こんにゃ く、油、黒砂糖、 砂糖、ごま油	卵、鶏もも肉、牛 乳、だいず、ツナ 油漬缶、ちくわ	れんこん、にんじん、 たまねぎ、ごぼう、こ んぶ、ねぎ、干しい たけ、いちごジャム	お茶 ビスケット
20 水	ごはん ポークカレー 大根とじゃこのサラダ 果物	牛乳 バターブリッツ	じゃがいも、米、 カレールウ、油、 ごま油	豚肉、牛乳、しら す干し	バナナ、だいこん、た まねぎ、にんじん、 きゅうり	牛乳 ウエハース
21 木	ごはん 魚の梅干煮 小松菜と白菜のごまあえ みそ汁	牛乳 (手作り) 大学芋	米、砂糖、ごま、 さつまいも、黒砂 糖、ごま	牛乳、かにかまぼ こ、麦みそ、油揚 げ	はくさい、ごまつな、 かぼちゃ、たまねぎ、 しめじ、うめ干し、ね ぎ	お茶 ビスケット
22 金	ごはん 魚のムニエル・タルタルソース かぼちゃのそぼろ煮 	牛乳 (手作り) クリスマスケーキ	米、マヨネーズ、 小麦粉、油、砂糖	さけ、鶏ひき肉、 牛乳、ハム、パ ター、生クリーム	かぼちゃ、たまねぎ、 ブロッコリー、にんじ ん、きゅうり、らっ きょう、みかん缶、バ ナナ 	お茶 ポーロ
23 土	ごはん ポークビーンズ ほうれん草と卵の炒め物	牛乳 せんべい	米、じゃがいも、 油、砂糖	大豆、卵、豚肉、 牛乳、ベーコン	ほうれんそう、たまね ぎ、トマトピューレ、 パセリ	お茶 クッキー
24 日						
25 月	ごはん タンドリーチキン きゃべつとリンゴのサラダ クラムチャウダー	牛乳 味付けパン	米、じゃがいも、 油、小麦粉、砂糖	鶏もも肉、牛乳、 ヨーグルト(無糖)、 ベーコン、パ ター、みそ	たまねぎ、キャバツ、り んご、きゅうり、ｸﾞﾗ ｰﾑ ｺｰﾝ、にんじん、パ セ リ、にんにく、しょう が	お茶 ビスケット
26 火	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ リャンパンサンス みそ汁	牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、玄米 フレーク、油、小麦 粉、はるさめ、砂糖、 マヨネーズ、ごま油、 ごま	白身魚、卵、牛 乳、ハム、麦み そ、油揚げ	トマト、きゅうり、ﾌ ﾛｯｺﾘｰ、たまね ぎ、しめじ、ねぎ	お茶 ウエハース
27 水	ごはん ハンバーグ ほうれん草サラダ	牛乳 せんべい	米、パン粉、ごま	豚ひき肉、牛ひき 肉、牛乳、卵、ハ ム、しらす干し	ほうれんそう、キャバ ツ、たまねぎ、にんじ ん、コーン	お茶 クッキー
28 木	おにぎり 肉うどん かぶの甘酢漬け 果物	牛乳 クッキー	ゆでうどん、米、 砂糖	牛肉、牛乳、かま ぼこ、かにかまぼ こ	りんご、かぶ、たまね ぎ、にんじん、ごぼ う、きゅうり、ねぎ	お茶 せんべい
29 金	ごはん 高野豆腐の卵とし えのきたけの酢の物	牛乳 クッキー	米、しらたき、砂 糖	卵、鶏ひき肉、牛 乳、さつま揚げ、凍 り豆腐、かにかま ぼこ	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、えのきだけ	牛乳 せんべい
30 土	ごはん 親子煮 キャベツのごま酢和え	牛乳 ビスケット	じゃがいも、米、 砂糖、ごま	卵、鶏もも肉、牛 乳、かにかまぼこ	たまねぎ、キャバツ、 にんじん、もやし、 きゅうり、しめじ	お茶 ポーロ

12月22日冬至とは、一年で夜が最も長く昼が短い日のことです。この日は昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入るとい風習があります。かぼちゃは夏に収穫されますが、長い間保存できます。ビタミンやカロチンが豊富なかぼちゃを食べて、寒さが厳しくなるこの時期を元気にすごせるようにという願いが込められています。また、かぼちゃは「南瓜(なんきん)」とも呼ばれます。「ん」が2つつく食べ物は、運がたくさんつくと言われてます。冬至は一年で一番太陽の位置が低くなり、この日を境に再び太陽が上昇していくことから、冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると運気が上がると考えられていました。「ん」が2つつく食べ物…にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんでん、うどん(饅頭…うんどん)・・・これらは「冬至の七草」と言われています。