

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	日						
2	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） かぼちゃ蒸しパン	さつまいも、米、 ホットケーキ粉、 砂糖、油、片栗粉	牛肉、卵、牛乳、 無塩バター	クリームコーン缶、たまねぎ、 キャベツ、もやし、にんじん、 かぼちゃ、ピーマン、 干しぶどう、万能ねぎ、レモン 果汁、しょうが	お茶 ビスケット
3	火	ごはん 魚の竜田揚げ ひじきの白和え 麩のすまし汁	牛乳 せんべい	米、片栗粉、油、 しらたき、焼ひ、 砂糖、すりごま	さば、木綿豆腐、 牛乳、かまぼこ、 白みそ	ほうれんそう、レモン、 にんじん、えのきたけ、 ひじき、万能ねぎ、しょうが	牛乳 クラッカー
4	水	ごはん ハンバーグ ほうれん草サラダ 果物	牛乳 クッキー	米、パン粉、油、 ごま	豚ひき肉、牛ひき肉、 牛乳、卵、ハム、 しらす干し	りんご、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 キャベツ、コーン	お茶 ウエハース
5	木	ごはん 魚のレモン風味 かみかみ和え すまし汁	牛乳 かりんとう	米、油、片栗粉、 干しとうもろこし、砂糖、 ごま	白身魚、牛乳、ハム、 かまぼこ、するめ、 しらす干し	もやし、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 万能ねぎ、レモン果汁	お茶 クラッカー
6	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、ベーコン、 だいず（乾）、しらす干し	バナナ、たまねぎ、ごま つな、にんじん、切り干し だいこん、こんぶ、パセリ粉	牛乳 ビスケット
7	土	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	お茶 クッキー	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 ポーロ
8	日						
9	月	ごはん 照り焼きチキン 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、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、 ハム	きゅうり、にんじん、 えのきたけ、たまねぎ、 しめじ、コーン缶、 レモン果汁、万能ねぎ	牛乳 果物
10	火	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 中華スープ	牛乳 味付けパン	米、マヨネーズ、 小麦粉、油、はるさめ、 砂糖	さけ、鶏ひき肉、 ハム、バター、牛乳	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、プロッコリー、 きゅうり、らっきょう、 万能ねぎ、わかめ	牛乳 ビスケット
11	水	ごはん 鶏だんご鍋 ほうれん草とツナのあえ物 果物	牛乳 （手作り） 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ粉、 油、片栗粉、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、 牛乳、ツナ油漬缶	みかん、はくさい、ほう れんそう、にんじん、 たまねぎ、しめじ、えの きたけ、コーン、根深ね ぎ、こんぶ、しょうが	お茶 せんべい
12	木	ごはん 筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 クラッカー	米、さといも、砂糖、 油	鶏もも肉、牛乳、ちくわ、 かにかまぼこ、無塩 バター、しらす干し	きゅうり、にんじん、 れんこん、ごぼう、 わかめ	お茶 クッキー
13	金	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、 カレーパウダー、油、 ごま油	豚肉、牛乳、しらす干し	りんご、だいこん、 たまねぎ、にんじん、 きゅうり	牛乳 ウエハース
14	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ えのきたけの酢の物	お茶 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、えのきたけ	牛乳 せんべい
15	日						
16	月	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） クラッカーサンド	米、砂糖、ごま	白身魚、牛乳、かにかまぼこ、 麦みそ、油揚げ	こまつな、かぼちゃ、 はくさい、たまねぎ、 いちごジャム、しめじ、 うめ干し、万能ねぎ	お茶 せんべい

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	火	ごはん 元気団子 れんこんきんぴら 果物	牛乳 バームクーヘン	米、しらたき、油、パン粉、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま	鶏ひき肉、焼き豆腐、鶏レバー、牛肉、卵、牛乳、かつお節	みかん、れんこん、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しょうが、あおのり	お茶 ビスケット
18	水	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) コーンとバナナのミルかけ	米、コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖	牛乳、白身魚、卵、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、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、万能ねぎ、レモン果汁	お茶 クラッカー
19	木	おにぎり チャンポン ごぼうの甘辛揚げ 果物	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	バナナ、ごぼう、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	牛乳 ポーロ
20	金	ごはん 五目豆 中華風卵焼き	牛乳 (手作り) 大学芋	さつまいも、米、しらたき、油、黒砂糖、砂糖、ごま油、ごま	卵、鶏もも肉（皮付き）、牛乳、だんいず（乾）、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、万能ねぎ、干しいだけ	お茶 せんべい
21	土	ごはん チャンプルー かぼちゃの煮物	お茶 ビスケット	米、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉、卵、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、にんじん	牛乳 クラッカー
22	日						
23	月	ごはん 鮭のポトフ マカロニサラダ	牛乳 (手作り) クリスマスケーキ	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、生クリーム	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、みかん缶、バナナ	お茶 せんべい
24	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 かりんとう	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	白身魚、卵、牛乳、ハム、麦みそ、油揚げ	きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、万能ねぎ	牛乳 クッキー
25	水	ごはん せんざんき きゃべつとリンゴのサラダ クラムチャウダー	牛乳 (手作り) フレンチトースト	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、食パン	鶏もも肉、牛乳、ベーコン、バター、卵	たまねぎ、キャベツ、りんご、きゅうり、クリームコーン缶、にんじん、パセリ、にんにく、しょうが	お茶 ポーロ
26	木	おにぎり 肉うどん かぶの甘酢漬 果物	牛乳 クッキー	ゆでうどん、米、砂糖	牛肉、牛乳、かにかまぼこ、かまぼこ	バナナ、かぶ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、万能ねぎ	お茶 ウエハース
27	金	ごはん 煮魚 白菜とハムのサラダ みそ汁	牛乳 (手作り) あげパン	米、ロールパン、さつまいも、砂糖、油、ごま、ごま油	白身魚、牛乳、ハム、麦みそ、きな粉、油揚げ	はくさい、たまねぎ、しめじ、コーン、きゅうり、万能ねぎ、しょうが	お茶 クッキー
28	土	ごはん ポークビーンズ ほうれん草と卵の炒め物	お茶 せんべい	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉、大豆（ゆで）、卵、牛乳、ベーコン	ほうれんそう、たまねぎ、トマトピューレ、パセリ粉	牛乳 クラッカー
29	日						
30	月	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	お茶 クッキー	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 ポーロ

◇◆12月21日冬至（とうじ）◆◇

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、ゆず湯に入るといふ風習があります。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、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、運がたくさんつくと言われてます。冬至は一年で冬至とは、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、ゆず湯に入るといふ風習があります。かぼちゃは夏に収穫されますが、長い間保存できます。やカロチンが豊富なかぼちゃを食べ、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。しっかり栄養をとって、体を温めて、寒い冬を乗り切りましょう！