



平成24年度
12月の献立予定表

西田福祉会



日	曜日	献立名	材 料				
			体をつくるもの	働く力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	おやつ
3	月	イタリアンスパゲティ コーンスープ チーズ フルーツ	豚肉・ベーコン・チー ズ・牛乳	スパゲティ・油	玉ねぎ・クリームコーン・ 人参・ピーマン・しいた け・フルーツ	ケチャップ	茶飯とろろおにぎり 麦茶
4	火	さつま汁 ブロッコリーのおかか和え かえりじゃこ フルーツ	豆腐・みそ・鶏肉・じゃ こ・かつお節	さつまいも・こんにやく	ブロッコリー・大根・ほう れん草・人参・ごぼう・ コーン・青ねぎ・フルーツ	しょうゆ	ホットケーキ 牛乳
5	水	赤魚のフライとオーロソース ワンダンスープ 千切りキャベツ フルーツ	赤魚・卵・ごま	パン粉・ワンタンの皮・ マヨネーズ・油・小麦 粉	玉ねぎ・キャベツ・人参・ わかめ・フルーツ	ケチャップ・コンソメ・ 塩・こしょう	星っこせんべい 牛乳
6	木	ピビンバ フルーツ 椎茸とほうれん草のすまし汁 和風ドレッシングサラダ	豆腐・豚ひき肉・花か つお・ごま	米・砂糖・油・ごま油	きゅうり・もやし・ほうれ ん草・人参・レタス・椎 茸・青ねぎ・フルーツ	しょうゆ・みりん・酒・ ドレッシング	フルーツ ドリンクヨーグルト
7	金	鶏肉と根菜のスープ 千草和え フルーツ	鶏肉・油揚げ・さつま揚 げ・ごま	じゃがいも・こんにやく・ 砂糖	大根・人参・キャベツ・フ ルーツ	しょうゆ・塩・みりん	かんぱん 牛乳
10	月	豚肉と野菜のみそ煮 春雨サラダ フルーツ	豚肉・みそ・卵・ハム・ ごま	里芋・こんにやく・マヨ ネーズ・春雨・砂糖	大根・人参・きゅうり・さ やいんげん・フルーツ	みりん・酒・かつおだ し汁	きなこぼたもち 麦茶
11	火	チキンカツ フルーツ コンソメスープ 花野菜のごま和え	鶏肉・卵・ごま	パン粉・油・小麦粉・春 雨・砂糖	ブロッコリー・カリフラ ワー・玉ねぎ・人参・青 ねぎ・わかめ・フルーツ	しょうゆ・コンソメ	ひとロゼリー 根菜スティック 牛乳
12	水	焼きさば 具だくさんみそ汁 柿なます	さば・豆腐・みそ・油揚 げ・煮干し	砂糖	柿・大根・かぼちゃ・きゅ うり・しめじ・玉ねぎ・小 松菜	酢・塩	フルーツロールパン 牛乳
13	木	きのこカレーライス ヨーグルト和え	牛肉・牛乳・ヨーグルト	米・じゃがいも・油	玉ねぎ・人参・しめじ・ マッシュルーム・バナナ・ りんご	カレールウ・こしょう・ 塩	三色団子 麦茶
14	金	おでん マカロニサラダ フルーツ	卵・厚揚げ・豚肉・さつ ま揚げ・ハム	里芋・こんにやく・マヨ ネーズ・マカロニ・砂糖	大根・キャベツ・人参・ きゅうり・コーン・フルー ツ	しょうゆ・みりん・酒	おにぎりせんべい 牛乳
17	月	けんちん煮 ひじきの和風サラダ フルーツ	焼き豆腐・豚肉・ハム・ ごま	里芋・マヨネーズ・砂 糖・油	人参・大根・ごぼう・きゅ うり・ひじき・フルーツ	かつおだし汁・しょう ゆ・みりん・酒	わかめおにぎり 麦茶
18	火	ちくわのいそべ揚げ むらくも汁 フルーツ きゅうりの甘酢和え	ちくわ・卵・ごま	油・小麦粉・砂糖・片 栗粉	きゅうり・キャベツ・玉ね ぎ・チンゲン菜・人参・青 のり・フルーツ	酢・しょうゆ・塩・酒	プチスティック フルーツ 牛乳
19	水	鮭のムニエル かき玉汁 フルーツ キャベツとコーンのソテー	さけ・卵・豆腐・ベーコ ン・バター・花かつお	小麦粉	キャベツ・人参・えのき・ コーン・みつ葉・フルーツ	しょうゆ・塩・こしょう	むしいも 麦茶
20	木	ひじきごはん フルーツ 大根と油あげのみそ汁 春雨の酢の物	鶏肉・油揚げ・みそ・ 卵・煮干し・ごま	米・春雨・砂糖	人参・大根・きゅうり・青 ねぎ・ひじき・フルーツ	酢・しょうゆ	せんべい 麦茶
21	金	かぼちゃのそぼろ煮 はくさいのみそ汁 揚げしゅうまい フルーツ	鶏ひき肉・みそ・油揚 げ・煮干し	しゅうまい・砂糖・油	かぼちゃ・人参・はくさ い・玉ねぎ・青ねぎ・しょ うが・フルーツ	しょうゆ・酒	カリカリパン 牛乳

★午前10時のおやつ(3歳未満児) 牛乳・ゼリー・バナナ・せんべい・ビスケットなど

25	火	チキンライス 春雨たっぷりスープ 鶏のから揚げ ブロッコリー りんご	鶏肉・卵・バター・ごま	米・油・春雨・片栗粉	玉ねぎ・ブロッコリー・人 参・青ねぎ・しょうが・わ かめ・りんご	ケチャップ・しょうゆ・ コンソメ・塩・こしょう	お楽しみパン 牛乳
26	水	ぶりの照り焼き 豚汁 きゅうりともやしの酢の物 フルーツ	ぶり・みそ・豚肉・薄揚 げ・ごま	里芋・こんにやく・砂糖	きゅうり・大根・もやし・は くさい・人参・ごぼう・青 ねぎ・フルーツ	みりん・酒・しょうゆ・ 酢・かつおだし汁	カナッペ 牛乳
27	木	わかめごはん シチュー シーチキンサラダ フルーツ	ベーコン・牛乳・シーチ キン・ごま	じゃがいも・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・コーンク リーム・きゅうり・キャベ ツ・パセリ・フルーツ		おしゃぶりこんぶ チーズ 麦茶
28	金	年越しうどん はくさいのごま和え チキンナゲット フルーツ	牛肉・かまぼこ・ごま・ 花かつお	うどん	はくさい・人参・青ねぎ・ しいたけ・だしこんぶ・フ ルーツ	しょうゆ・塩	英字ビスケット 牛乳

給食だより

冬至と かぼちゃ

1年で一番昼が短く、夜が長い日「冬至」。昔の人はこの日に太陽がよみがえると考え、人間も力をとり戻して厳しい冬を乗り越えようと「かぼちゃ」や小豆粥を食べたそうです。給食ではかぼちゃを使った「かぼちゃのそぼろ煮」が登場します。お楽しみに!!

まめ知識

冬至に「ん」のつくものを食べると《幸運になる》というたのしい言い伝えがあるそうです。

だいこん こんにやく
 なんきん
にんじん

などなど



年越しの準備

12月は1年をしめくくる月、そして新しい年を迎える準備をする月です。お家ではしめ飾りをしたり、大そうじをしたり、おせちの用意をしたり、もちつきをしたりと大忙しだと思います。保育園も、27日にみんなで大そうじをします。28日には「年越しうどん」を食べます。みんながけがなく、病気をせず健康に過ごせますように。

12月。今年も残すところあとひと月となりました。予報では暖冬かと思われた今年の冬ですが、一転厳しい寒さになるようです。子ども達が楽しみにしている雪を見られる日も、そう遠くないかもしれません。寒さと一緒に、風邪などで体調をくずす子どもだんだん増えてきました。お坊さんも走り出すくらい忙しい12月を元気に乗り切るために、しっかり食べて規則正しい生活を心がけましょう。

クリスマス給食

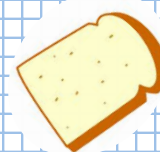
12月25日は クリスマス会です。給食はみんなに大人気のメニュー、おやつのお楽しみパンはクリスマスver.です。調理員の腕の見せどころ、どんな盛り付けでみんなにとどくのかどうぞ、おたのしみに!!

—3・4・5歳児クラスのみなさんへ—
25日は火曜日ですが、
ごはんはいりません。



新しいメニュー カリカリパン

②ちりめんじゃこを
ふりかけて焼く



①食パンに
マヨネーズをぬる



朝ごはんにも
おやつにもおすすめです