

# 12月 給食献立予定表

令和4年12月1日  
カトリック長浜こども園

日 付	曜 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)
			1群 (栄養を完全に)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)	
1	木	コッペパン マカロニのトマト煮 シーチキンサラダ	牛乳	牛ミンチ シーチキン 浜しぐれ	人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ	ソフール菓子
2	金	ごはん おでん ハムカツ じゃこの酢の物	牛乳 スキムミルク 卵	はんぺん ちくわ ハム しらす干し	人参 大根 里芋 こんにやく キャベツ きゅうり	米・麦	スキムミルク菓子
5	月	三色丼 大根なます 豆腐のすまし汁	牛乳 スキムミルク 卵	牛ミンチ 油あげ 豆腐 わかめ	きゅうり 大根 人参	米・麦	スキムミルク菓子
6	火	ごはん 鮭のみそ焼き かつお和え 黒豆煮 白菜のみそ汁	牛乳	鮭 黒豆 油あげ	人参 キャベツ もやし ほうれん草 白菜 玉ねぎ	米・麦	★黒豆ジュース菓子
7	水	サンドイッチ 肉コロッケ 野菜スープ	牛乳 スライスチーズ 卵	シーチキン ハム 牛豚ミンチ	きゅうり じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草	食パン	★おにぎり
8	木	ごはん タンドリーチキン 大根サラダ わかめのたまごスープ	牛乳 ヨーグルト スキムミルク 卵	かしわ ちくわ わかめ	玉ねぎ 大根 人参 きゅうり	米・麦	スキムミルク菓子
9	金	ごはん 魚のあんかけ ごま和え 田舎汁	牛乳 スキムミルク 卵	ホキ 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし ほうれん草 里芋 大根 葱	米・麦	スキムミルク菓子
12	月	コッペパン ハンバーグ ミックスサラダ 白菜スープ	牛乳 スキムミルク 卵	合いびきミンチ ハム	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご 白菜	コッペパン スパゲティ	ミルクココア菓子
13	火	ビーフストロガノフ 和風サラダ	牛乳 生クリーム スキムミルク	牛肉 しらす干し ちくわ	玉ねぎ しめじ キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	★生ジュース菓子
14	水	★お弁当の日	牛乳 卵				ジョア ★きなこクッキー
15	木	おにぎり 魚の磯部揚げ 白菜と大根の具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク 卵	サワラ 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ じゃがいも 白菜 大根 葱	米・麦	スキムミルク菓子
16	金	ごはん 肉じゃが 変わりひたし 納豆	牛乳 スキムミルク	牛肉 しらす干し 納豆	じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにやく キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	スキムミルク ★キウイジャムサンド
19	月	菜めしごはん 魚のみそ煮 わかめの酢の物 かぶ汁	牛乳 スキムミルク	しらす干し サワラ わかめ ちくわ 油あげ	かぶ キャベツ 人参 きゅうり	米・麦	スキムミルク菓子
20	火	コッペパン 冬野菜のクリームシチュー 揚げぎょうざ サラダスパ	牛乳 スキムミルク	かしわ シーチキン 豚ミンチ	人参 玉ねぎ じゃがいも かぶ ブロッコリー きゅうり トマト	コッペパン スパゲティ	★手作りヨーグルト菓子
21	水	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ わかめスープ	牛乳 スキムミルク	豚肉 わかめ ハム	じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ	米・麦	ミルクココア菓子
22	木	ごはん 焼き魚 ゆかり和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 油あげ	キャベツ 人参 もやし かぼちゃ 玉ねぎ	米・麦	スキムミルク メロンパン
23	金	★おたのしみランチ オープンサンド ささみフライ イタリアンスパゲティ 人参スープ 0~2歳児:フルーツ 3~5歳児:ロールケーキ	牛乳 卵	ソーセージ ささみ ベーコン	レタス 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン	ロールパン コッペパン スパゲティ	0~2歳児:ロールケーキ 3~5歳児:ヤクルト菓子
26	月	ごはん 煮魚 昆布和え 豆乳豚汁	牛乳 スキムミルク	サワラ 塩昆布 豚肉 豆乳	キャベツ 人参 もやし 大根 玉ねぎ ごぼう 葱	米・麦	スキムミルク菓子
27	火	ロールパン 年越しうどん 酢の物	牛乳 卵	ささみ 色板 浜しぐれ	ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり	ロールパン うどん	★カルピスゼリー菓子
28	水	0~2歳児 カレーライス 3~5歳児 お弁当	牛乳	牛肉	人参 玉ねぎ じゃがいも かぼちゃ	米・麦	オレンジジュース菓子

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

## 今年も残すところ1か月となりました



みなさんにとってどんな1年だったでしょうか。いよいよ冬本番に入っていきます。新型コロナウイルスの他にも、インフルエンザをはじめとする感染症が流行りだす時期でもあります。引き続き、手洗い・うがい・睡眠と、バランスのとれた食事ですっかり栄養を摂り、元気に年末年始を迎えましょう。

### すてないで!

だいこん・かぶの



葉

大根やかぶの葉は、ビタミン、ミネラルの宝庫。みなさんがよく食べる白い実よりも、カロテンやカルシウムなどの栄養成分が豊富に含まれています。葉を食べるときは、熱湯で軽くゆで、炒め物やおひたしにするのがおすすめです。ぜひ、葉つきのものを購入して料理に利用しましょう。



## 菜めしごはん

材料(4人分)

かぶの葉 (または大根の葉)	60g	ごま油	少々
しらす干し	15g	しょうゆ	適量
白いりごま	15g	みりん	適量
白ごはん	3合分		

### 〈作り方〉

- ① かぶの葉はきれいに洗い、みじん切りにする。しらす干しは熱湯をかけておく。
- ② 鍋にごま油を熱し、しらす干しとかぶの葉を炒める。
- ③ かぶの葉がしんなりしたら白ごまを加え、しょうゆ、みりんで味付けする。
- ④ ③を温かいごはんに入れてできあがり。

