

12月 給食献立予定表

令和5年度
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	金	ごはん おでん 白身フライ ごま和え	牛乳 スキムミルク 卵	はんぺん ちくわ ホキ	人参 大根 里芋 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 菓子
4	月	三色丼 変わりひたし 豆腐のすまし汁	牛乳 卵	牛ミンチ しらす干し 豆腐 わかめ	きゅうり キャベツ 人参 もやし ほうれん草	米・麦	★ほうれん草ケーキ
5	火	ごはん 鮭のマリネ ポテトサラダ 五目スープ	牛乳 スキムミルク	鮭 ハム	人参 玉ねぎ ピーマン じゃがいも きゅうり りんご キャベツ もやし 干椎茸	米・麦	スキムミルク 菓子
6	水	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃこの酢の物 人参ときのこのすまし汁	牛乳 スキムミルク 卵	豆腐 鶏ミンチ しらす干し ちくわ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのき草 エリンギ	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
7	木	菜めし 煮魚 かつお和え かぶ汁	牛乳 スキムミルク	しらす干し サワラ 油あげ	かぶ キャベツ ほうれん草 人参 もやし	米・麦	スキムミルク ★キウイジャムサンド
8	金	サンドイッチ 肉コロッケ 野菜スープ	牛乳 スキムミルク 卵 スライスチーズ	ハム ツナ 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	スキムミルク 菓子
11	月	ごはん 鮭の生姜焼き 三色なます じゃがいものみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 油あげ	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ じゃがいも 葱	米・麦	ミルクココア 菓子
12	火	★お弁当の日	牛乳 卵				ジョア ★きなこクッキー
13	水	コッペパン ポークビーンズ サラダスパ	牛乳 スキムミルク	豚肉 大豆 ツナ	人参 玉ねぎ じゃがいも しめじ きゅうり トマト	コッペパン スパゲティ	スキムミルク 菓子
14	木	おにぎり 魚の竜田揚げ 白菜と大根の具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク	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
15	金	ごはん タンドリーチキン ひじきサラダ 白菜スープ	牛乳 ヨーグルト	鶏肉 ひじき するめ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 白菜	米・麦	プリン 菓子
18	月	ごはん 魚のあんかけ 春雨サラダ わかめのみそ汁	牛乳 スキムミルク 卵	ホキ ハム 油あげ	玉ねぎ 人参 ピーマン 春雨 きゅうり りんご わかめ 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
19	火	ビーフストロガノフ 和風サラダ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	牛肉 しらす干し ちくわ	玉ねぎ しめじ キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	ぶどうゼリー 菓子
20	水	ごはん そぼろ煮 磯辺和え 納豆	牛乳 スキムミルク	牛ミンチ のり 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 菓子
21	木	ごはん 焼き魚 昆布和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 塩昆布 油あげ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ かぼちゃ 葱	米・麦	スキムミルク クッキーパン
22	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 3～5歳児:ロールケーキといちご 0～2歳児:フルーツ	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
25	月	ごはん 魚のみそ煮 ゆかり和え 豆乳豚汁	牛乳 スキムミルク	サワラ 豚肉 豆乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 大根 白菜 ごぼう 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
26	火	カレーライス ごま風味サラダ 福神漬	牛乳	牛肉 しらす干し ちくわ	人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	カルピスジュース 菓子
27	水	ロールパン 年越しうどん 酢の物 みかん	牛乳 スキムミルク 卵	ささみ 色板 ちくわ カニかまぼこ	ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり	ロールパン うどん	ミルクココア 菓子
28	木	0～2歳児 ゆかりごはん 具だくさんみそ汁 3～5歳児 お弁当	牛乳	豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ 大根 白菜 じゃがいも 葱	米・麦	オレンジジュース 菓子

- 12月の行事食を知ろう -

※ 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。

冬至かぼちゃ

1年のうちで最も昼が短く、最も夜が長い日のことを「冬至」といいます。冬至の日にかぼちゃを食べると、厄除けや病気除けに効果があるとされています。かぼちゃには、カロテンやビタミンCが多く含まれており、粘膜を丈夫にし、風邪に対する抵抗力を高める効果があります。

今年の冬至は12月22日(金)です。園では前日の21日(木)にかぼちゃのみそ汁をメニューに取り入れています。

年越しそば

1年の締めくくりの大みそかの夜、除夜の鐘を聴きながら年越しそばを食べる風習が伝えられています。そばの形から、寿命が細く長く続くようにとの願いが込められています。園では毎年、最終登園日に年越しうどんをいただきます。

きなこクッキー

薄力粉 150g
ベーキングパウダー 3g
きなこ 40g
バター(室温に戻す) 65g
さとう 55g
卵黄 1個分
牛乳 35cc
バニラエッセンス 少々

今月はきなこクッキーのレシピを紹介します。
12日(火)お弁当の日のおやつに登場します。

きなこの風味が香ばしく、大豆の栄養も摂れるきなこクッキー、おうちでもいかがでしょうか☆

〈作り方〉

- ① 室温に戻したバターをボウルに入れ、白っぽくなるまで泡だて器でよく混ぜる。
- ② ①にさとう、卵黄の順に入れ、その都度よく混ぜる。その後、牛乳、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ ②に薄力粉、ベーキングパウダー、きなこを合わせたものをふるって加え、さっくり混ぜる。
- ④ 好きな形に作り、180℃のオーブンで10～15分焼いてできあがり。