

# 12月 給食献立予定表

令和3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	水	おでん ハムカツ わかめの酢の物	牛乳 卵	はんぺん ちくわ ハム わかめ	人参 大根 里芋 こんにやく キャベツ きゅうり	米・麦	カルピスジュース 菓子
2	木	鮭の照り焼き かつお和え じゃがいものみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 油あげ	キャベツ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ じゃがいも 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
3	金	冬野菜のクリームシチュー 揚げギョーザ サラダスパ	牛乳	かしわ シーチキン 豚ミンチ	人参 玉ねぎ かぶ ブロッコリー じゃがいも きゅうり トマト	コッペパン スパゲッティ	★おにぎり
6	月	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 ちくわ しらす干し	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
7	火	菜めしごはん 煮魚 酢の物 かぶ汁	牛乳 スキムミルク	しらす干し さわら ちくわ 浜しぐれ 油あげ	かぶ キャベツ きゅうり 人参	米・麦	スキムミルク 菓子
8	水	中華風ローストチキン ひじきサラダ 五目スープ	牛乳 スキムミルク	かしわ するめ ひじき	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 もやし 干椎茸	コッペパン	★ミルクずもち
9	木	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	人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	ミルクココア 菓子
10	金	魚のあんかけ ゆかり和え 白菜のみそ汁	牛乳 卵 スキムミルク	ホキ 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし 白菜 葱	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
13	月	チキンの照り焼き丼 大根なます 豆腐のすまし汁	牛乳 卵	かしわ のり 豆腐 わかめ 油あげ	大根 人参 きゅうり	米・麦	プリン 菓子
14	火	鮭のマリネ 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 スキムミルク	鮭 ハム わかめ	人参 玉ねぎ ピーマン レモン 春雨 きゅうり りんご	米・麦	スキムミルク ★クワイジャムサンド
15	水	お弁当の日	牛乳 卵				ショア ★きなこクッキー
16	木	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 シーチキン 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
17	金	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	さわら 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ 白菜 大根 じゃがいも 葱	米・麦	★オレンジゼリー 菓子
20	月	魚のみそ煮 磯辺和え 豆乳豚汁	牛乳 スキムミルク	さわら のり 豆乳 豚肉	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ 大根 白菜 ごぼう 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
21	火	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 黒豆煮 わかめのたまごスープ	牛乳 卵	豚肉 ハム 黒豆 わかめ	きゅうり りんご 人参 玉ねぎ	米・麦 マカロニ	★黒豆ジュース 菓子
22	水	焼き魚 冬至かぼちゃ 昆布和え 大根汁	牛乳 スキムミルク	鮭 塩昆布 油あげ	かぼちゃ キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 大根 葱	米・麦	ミルクココア 菓子
23	木	松風焼き 三色なます 白菜のみそ汁	牛乳 卵 スキムミルク	鶏ミンチ 油あげ	人参 玉ねぎ 葱 大根 きゅうり 白菜 葱	米・麦	スキムミルク メロンパン
24	金	おたのしみランチ オープンサンド ささみフライ イタリアンスパゲッティ 人参スープ 以上児:ロールケーキ 未満児:フルーツ	牛乳 卵	ソーセージ ささみ パーコン	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 スパゲッティ	未満児 ロールケーキ 以上児 ヤクルト 菓子
27	月	年越うどん じゃこの酢の物	牛乳 卵	ささみ 色板 しらす干し ちくわ	ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり	うどん ロールパン	スキムミルク 菓子
28	火	0～2才児 カレーライス 3～5才児 お弁当	牛乳	牛肉	人参 玉ねぎ じゃがいも かぼちゃ しめじ	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。

今年も一年間ありがとうございました

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。いよいよ寒さも本番です。風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス等に気を付けて元気に過ごしましょう。

毎年、寒くなり大根がおいしくなった頃、おでんがメニューに登場します。じっくり煮込んで、今年もおいしくいただきます。具材はおうちによって様々ですが、園での味付けをご紹介します。ぜひ参考にさせていただきます。

- おでんのだし
- かつおと昆布でとっただし 1.5ℓ
  - 薄口しょうゆ 90ml
  - 濃口しょうゆ 10ml
  - 酒 30ml
  - みりん 30ml



## 避けたい「こ食」

こどもの健やかな成長のために「こ食」の解消について、一度ご家族でも考えてみませんか？

- 『孤食』・・・一人で食べる
- 『個食』・・・家族がそれぞれ違うものを食べる
- 『固食』・・・自分の好きなものだけ食べる



12月～1月は、お正月など行事が多い時期です。みんなで楽しく食事することは安心感を与え、料理をよりおいしく感じることもつながります。

