



# 12月のメニュー



11月26日(水)  
まこと幼稚園

5日(金)→もちつき大会  
10日(水)→クリスマス会  
17日(水)・18日(木)→半日保育  
19日(金)→終業式

だんだんと冬の訪れを感じられる季節になってきました。そんな冬を代表する食べ物といえば「根菜類」です。大根・人参・ごぼう・れんこんなどの根菜にいは、体を内側から温めてくれる働きがあり、寒さが厳しくなるこの季節にぴったりの食材です。根菜に多く含まれるビタミンCは風邪予防に役立ち、食物繊維は腸内環境を整えてくれます。さらにれんこんに含まれるタンニンは、喉の粘膜を守る働きがあるといわれ、乾燥しやすい冬には嬉しい栄養素です。  
寒さが深まり体調を崩しやすい時期ですが、冬の恵みをしっかり食べて、元気に過ごせるようにしましょう♪

## ☆今月の食育☆

2日(火)・3日(水) → 年中組 「ピーラー実習」… 給食に使用する人参の皮むきをします。  
5日(金) → 年長組 「きなこもち」… 自分達でついたお餅を丸め、きなこをつけて食べます。

日程	献立	原材料
12/1(月) 455 kcal	白ごはん	米
	牛肉のデミソース煮込み	牛肉 玉ねぎ グリンピース 人参 マーガリン(バター) コンソメ ハヤシルー ケチャップ ソース
	ブロッコリー天	ブロッコリー 小麦粉 塩油 *
	水菜とベーコンのコンソメ煮	水菜 ベーコン 赤ピーマン コンソメ 醤油 砂糖 塩 こしょう
	かぼちゃのオリーブ風味サラダ	かぼちゃ オリーブ油 塩 *
12/2(火) 370 kcal	牛乳	
	ハニーロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵調味料 乳等を主原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na イーストフード 香料
	中華風コーンスープ	鶏肉 かにかま 人参 玉ねぎ えのき チンゲン菜 コーン 卵 コーンクリーム缶 片栗粉 鶏がらスープの素
	バナナ	バナナ
	牛乳	
12/3(水) 445 kcal	白ごはん	米
	ザクザクチキン	鶏肉 塩 こしょう マヨドレ コーンフレーク
	添えブロッコリー	ブロッコリー 塩
	野菜スープ	玉ねぎ 白菜 人参 ブロッコリー 青ねぎ コンソメ
	牛乳	
12/4(木) 534 kcal	塩バニラ	小麦粉(国内製造) 塩バニラクリーム 加工黒糖 発酵風味料 マーガリン 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 ファットスプレッド 食塩/トレハロース 着色料(カラメル、カロテノイド) ソルビトール 乳化剤 加工澱粉 香料 イーストフード 酸味料 増粘多糖類 V.C
	五目汁	鶏肉 大根 人参 糸こんにゃく 水菜 ちくわ ねぎ しょうゆ みりん ごま油 かつおだし
	ミニトマト	ミニトマト
	牛乳	
	カレーライス	米 カレールー(食用油脂(国内製造)(パーム油、なたね油)、小麦粉、砂糖、食塩、カレー粉、でん粉、ポテトフレーク、乳糖、ポークパウダー、さつまいもパウダー、白菜エキスパウダー、香辛料、野菜ペースト(大豆油、なたね油、玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、人参、やまいも、モロヘイヤ、脱脂大豆)、ミルクパウダー、ミルポワパウダー(デキストリン、砂糖、食塩、玉ねぎエキス、ソテー・ド・オニオン、人参エキス、セロリ、その他)、ローストキャベツパウダー、(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・やまいもを含む) 鶏ミンチ ジャガイモ 玉ねぎ 人参 ソース ケチャップ
12/5(金) 682kcal(長) 671 kcal(中少)	きなこもち(年長)	もち米 きなこ 砂糖 塩
	みたらし団子(年中・年少)	うるち米 麦芽糖 砂糖 しょうゆ 米粉 水あめ 本みりん こんぶエキス かつおぶしエキスパウダー トレハロース 加工でん粉 安定剤 グリシン 保存料(しらこ) 酵素 環状オリゴ糖
	りんごジュース	りんご 香料
	牛乳	
	白ごはん	米
12/8(月) 552 kcal	豚じゃが	豚肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 みりん 酒 *
	ワインナー天	ワインナー 小麦粉 塩油
	焼きビーフン	ビーフン 豚ミンチ ピーマン 人参 中華だし 醤油 塩 こしょう ごま油
	揚げなすと油揚げの香味漬け	なす 油 油揚げ 生姜 醤油 砂糖 みりん
	牛乳	

日程	献立	原材料
12/9(火)	ロールパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵調味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na イーストフード 香料
	ナポリタン	スパゲッティー ポークビッツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ とんかつソース 油 異性化液糖 濃縮アップル果汁 濃縮果汁(アップル・グレープ・ピーチ・オレンジ・パインアップル) 砂糖 食塩/ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 香料 甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄・クチナシ・アカキヤベツ)、(一部にりんご・もも・オレンジを含む)
	ミニゼリー	
415 kcal	牛乳	
12/10(水)	手作りホットドッグ	ホットドッグ用パン ウインナー キャベツ カレー粉 ケチャップ
	コンソメスープ	鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ コーン コンソメ
	サンタのショートケーキ	卵 クリーム 砂糖 いちご 植物油脂 小麦粉 チョコレート 準チョコレート ショートニング 乳等を主要原料とする食品 水あめ 脱脂粉乳 デキストリン/乳化剤 セルロース クロレラ抽出液 膨張剤 香料 メタリン酸Na 安定剤(増粘多糖類) 着色料(カカオ 赤40 酸化チタン 黄4 黄5)
711 kcal	カルピス	乳(国内製造) 砂糖 香料 大豆多糖類
12/11(木)	クロワッサン	小麦粉 マーガリン 卵 砂糖 パン酵母 食塩 乳等を主要原料とする食品 脱脂粉乳 ホエイパウダー 乳化剤 V.C. 香料
	豚汁	豚肉 大根 人参 ごぼう しめじ ちくわ うすあげ みそ かつおだし
	パイン缶	パインアップル 砂糖/クエン酸
402 kcal	牛乳	
12/12(金)	きつねうどん	うどん 油揚げ 人参 ねぎ わかめ かつおだし しょうゆ みりん 砂糖
	バナナ	バナナ
	牛乳	
12/15(月)	白ごはん	米
	和風スパゲティ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 椎茸 人参 にんにくだし 醤油 みりん 塩 こしょう
	フライドポテト	じゃがいも 油 塩 *
	れんこんと人参のカレー風味炒め	れんこん 人参 カレー粉 醤油 塩 こしょう
	春菊とツナの和え物	春菊 ツナ だし 醤油 砂糖 みりん
450 kcal	牛乳	
12/16(火)	ハヤシライス	米 牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも ハヤシルウ
	キャベツのごま和え	キャベツ 人参 すりごま しょうゆ 砂糖
	牛乳	

※魚料理は骨なしのものを使用しておりますが、骨が入っている場合もございますので、気を付けてお召し上がりください。

仕入れの都合によりメニュー、原材料(アレルゲン含む)に変更が生じる場合があります。予めご了承くださいませ。

株式会社 富喜屋