



# 12月 献立表

献第9号  
令和5年11月24日  
わかさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて欲しい食品
1	金	春雨丼、三色おひたし豆腐汁	春雨、豚挽肉、ピーマン、人参、干し椎茸、ひじき、ほうれん草、もやし、ハム、豆腐、わかめ、長葱	米菓 ヤクルト	511	卵
4	月	ごはん、切り干し大根サラダ、高野豆腐の卵とじ、お茶	切り干し大根、人参、きゅうり、ツナ、高野豆腐、玉葱、干し椎茸、豚挽肉、卵、小松菜	ヨーグルトあえ *	525	芋類
5	火	ごはん、鶏肉のマーマレード煮、昆布あえ、冬野菜の味噌汁	鶏肉、マーマレード、キャベツ、かぶ、小松菜、人参、昆布、里芋、厚揚げ、大根、ごぼう、玉葱	芋けんぴ お茶	410	魚介類
6	水	スパゲティミートソース、ごまだれサラダ、根菜スープ	スパゲティ、豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、鶏ささみ、もやし、キャベツ、ベーコン、白菜、かぶ、れんこん	ジャムサンド スキムミルク*	534	緑黄色野菜
7	木	玄米ごはん、アジフライ、コールスローサラダ、ポトフ	アジ、キャベツ、きゅうり、コーン、ハム、人参、じゃが芋、ウインナー、玉葱、かぶ、フロッコリー	サブレ 牛乳	649	果物
8	金	豚丼、小松菜のしらすあえ、なめこ汁	豚肉、玉葱、しらたき、キャベツ、しらす干し、人参、小松菜、なめこ、豆腐、長葱	ヨーグルト	419	海藻類
11	月	スタミナ納豆ごはん、すき昆布サラダ、豆乳味噌汁	納豆、鶏挽肉、長葱、刻み昆布、キャベツ、人参、きゅうり、竹輪、みかん缶、じゃが芋、油揚げ、大根、しめじ、小松菜、豆乳	青のりポテト お茶 *	456	乳・乳製品
12	火	ごはん、鶏肉と竹輪の甘辛煮、ごまあえ、まめまめ味噌汁	鶏肉、竹輪、ほうれん草、もやし、コーン、豆腐、油揚げ、大豆、じゃが芋、人参、わかめ、長葱	りんご	541	卵
13	水	海鮮焼きそば、ダイコンサラダ、もずくスープ	焼きそば、海老、イカ、あさり、たけのこ、人参、ピーマン、長葱、干し椎茸、大根、コーン、きゅうり、アラスカ、もずく、卵	じゃこと青菜の おにぎり お茶 *	489	肉類
14	木	玄米ごはん、ししゃもの磯辺フライ、野菜のごま酢あえ、五目汁	ししゃも、青のり、もやし、きゅうり、コーン、人参、ほうれん草、油揚げ、かぼちゃ、ごぼう、ベーコン、豆腐、長葱	クリームパン スキムミルク	554	芋類
15	金	冬野菜カレー、海藻サラダ、ヨーグルト、お茶	かぼちゃ、玉葱、人参、フロッコリー、れんこん、鶏肉、じゃが芋、海藻、ツナ、キャベツ、きゅうり	ぶどうゼリー *	437	きのこ類
18	月	ごはん、酢鶏、きのこ野菜のスープ	鶏肉、人参、玉葱、たけのこ、干し椎茸、ピーマン、パイン缶、キャベツ、なめこ、えのきたけ、小松菜	ビスケット スキムミルク	569	豆・大豆製品
誕生会 19	火	五目ごはん、おかかあえのっぺい汁	ひじき、れんこん、ごぼう、干し椎茸、人参、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、ほうれん草、もやし、コーン、大根、ほたて、里芋、つきこん、なると、豆腐	フルーツパフェ *	419	海藻類
20	水	麻婆麺、もやしと青菜のナムル、ポテトフライ	中華麺、豚挽肉、人参、玉葱、長葱、豆腐、もやし、小松菜、海苔、じゃが芋	肉まん 牛乳	632	魚介類
クリスマス会 21	木	クリスマスライス、フライドチキン、カラフルサラダ、コンソメスープ	人参、玉葱、ピーマン、ベーコン、卵、鶏肉、フロッコリー、コーン、人参、ハム、チーズ、キャベツ、小松菜、しめじ、長葱	クリスマス ケーキ お茶	625	果物
冬至 22	金	梅ちりごはん、冬至かぼちゃけんちん汁	ゆかり、しらす干し、青じそ、かぼちゃ、豚挽肉、玉葱、ほたて、大根、人参、じゃが芋、ごぼう、しらたき、豆腐、油揚げ、長葱	バナナ	443	乳・乳製品
25	月	ごはん、鮭のごま味噌焼き、おひたし、さつま汁	鮭、ほうれん草、もやし、人参、コーン、鶏肉、大根、ごぼう、さつま芋、しめじ、油揚げ、玉葱	麩のラスク 牛乳 *	505	卵
26	火	ツナ炒めごはん、なめたけあえ、ほうとう	ツナ、人参、玉葱、干し椎茸、グリーンピース、ほうれん草、もやし、なめたけ、鶏肉、油揚げ、大根、かぼちゃ、ほうとう、長葱	ドーナッツ スキムミルク	554	芋類
27	水	玄米ごはん、野菜コロッケ、和風れんこんサラダ、ふわふわスープ	じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、れんこん、キャベツ、小松菜、しらす干し、海苔、卵、わかめ、ベーコン、パセリ	プリン	464	きのこ類
28	木	年越しうどん、肉団子、千草あえ	うどん、鶏肉、白菜、人参、小松菜、長葱、ほうれん草、キャベツ、もやし、かまぼこ	みかん	405	豆・大豆製品

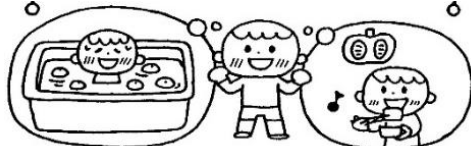
\*マークは手作りおやつの日です。

## 冬至の風習

一年で最も昼が短くなる冬至。今年は22日です。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれています。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。

ユス湯は、ユスの強い香りで邪気を払うとされています。

また、ユスの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



## 今がおいしい！みかん

冬になると恋しくなるものがコタツとみかん。みかんに豊富に含まれるビタミンCは免疫力を高め、風邪の予防につながります。また、疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。旬のこの季節にたくさん味わって元気に過ごしたいですね。

