

令和4年度

こども
12月の子ども夢メニュー

みんなのき黄檗こども園・分園 管理栄養士

日	曜	献立名	使用食材				おやつ	☆お知らせ☆
			赤	黄	緑	その他		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1	木	ごはん 魚のおろし煮 さつまいものきんぴら わかめの酢の物	さわら 豚肉 わかめ	三分づき米 さつまいも、ごま、油 砂糖	大根、ねぎ、生姜 ごぼう、人参 キャベツ、胡瓜、国産冷凍コーン	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 濃口醤油、みりん 酢、醤油、食塩	牛乳 ♪ゼリー ♪焼き干しえび ミニカステラ	
2	金	ごはん 豚肉のお好み風炒め 高野豆腐の煮物 なめこ汁	豚肉、かつお節、 青のり 高野豆腐	三分づき米 油 砂糖 こんにゃく	キャベツ、人参、生姜 南瓜、小松菜 なめこ、大根、もやし、ねぎ	お好みソース、 濃口醤油、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん 煮干だし汁、赤みそ、みそ	牛乳 ミニメロンパン ♪ごまじゃこ くだもの	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
3	土	ボン酢ラーメン	豚肉	★中華麺	キャベツ、大根、人参、 ほうれん草	かつおだし汁、酢、 醤油、みりん、酒	牛乳 お菓子	
5	月	ごはん 鶏肉のゆかり焼き ブロッコリーの 和え物 のり入りお吸い物	鶏肉 大豆 刻みのり	三分づき米 砂糖 こんにゃく	もやし、生姜 ブロッコリー、白菜、 ほうれん草、国産冷凍コーン キャベツ、人参、小松菜、えのきたけ	ゆかり、醤油、 みりん、酒 醤油 かつおだし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪米粉の黒糖ケーキ ♪焼き干しえび ミニゼリー	☆3歳以上児☆ 弁当日
6	火	ごはん 魚の オーロラパン粉焼き 梅サラダ じゃが芋と 豚ひき肉のスープ	かれい 豚ひき肉	三分づき米 ★パン粉、★マヨネーズ 砂糖、油 じゃが芋	パセリ 胡瓜、人参、国産冷凍コーン、 ごぼう、梅肉 南瓜、しめじ	ケチャップ、酒 酢、食塩 かつおだし汁、食塩、 こしょう、醤油	牛乳 ♪くずもち ♪酢こんぶ せんべい	
7	水	(以)もち (未)あんかけうどん おさつ和え 鶏肉のとりみ汁 くだもの	鶏肉	もち ★うどん さつまいも、砂糖 こんにゃく、片栗粉	キャベツ、南瓜 白菜、もやし、人参、エリンギ、 小松菜 みかん	醤油 かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ジャムサンド ♪甘辛じゃこ チーズ	☆3歳以上児☆ もちつき
8	木	食パン ハンバーグ 南瓜と白菜のサラダ 豆乳クリームシチュー	豚ひき肉、鶏ひき肉 豆乳	★食パン 砂糖、油 じゃが芋、片栗粉	玉葱、生姜 南瓜、白菜、ピーマン 人参、椎茸、ブロッコリー	食塩、こしょう、 ケチャップ、酒 酢、食塩 かつおだし汁、食塩、 醤油、こしょう	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪醤油こんぶ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ きんぐおこさまらんち おほしさまぐるーぶ
9	金	さつまいもごはん おでん ビーフン炒め	鶏肉、厚揚げ 豚肉	三分づき米、さつまいも、 黒ごま しらたき、砂糖 ビーフン、油	大根、白菜、人参 キャベツ、玉葱、チンゲン菜、 生姜	食塩、醤油、みりん、 酒 かつおだし汁、みりん、 醤油、食塩 醤油、みりん、酒、 食塩、こしょう	ヨーグルト ♪炒りじゃこ お菓子	
10	土	トマトソース スパゲティ	鶏肉	★スパゲティ、砂糖、 片栗粉	キャベツ、玉葱、人参、 国産冷凍コーン、トマトピューレ	ケチャップ、醤油、 食塩	牛乳 お菓子	
12	月	ごはん 豚肉の生姜焼き ココロ和え ごま入りすまし汁	豚肉	三分づき米 砂糖 さつまいも、砂糖 すりごま	生姜、玉葱、人参 南瓜、胡瓜、国産冷凍コーン 白菜、しめじ、小松菜	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 (以)ドーナツ (未)ソフトケーキ ♪カレーこんぶ くだもの	

＊12月の＊
＊おしりせ＊

14日(水) 誕生会《12月のもりもり献立》
21日(水) クリスマス会
年齢に応じたクリスマスピュッフェが並びます。
内容は当日までお楽しみに♪

【3歳以上児対象】

弁当日 5日(月)・28日(水)
♪おやつピュッフェ♪ 2日(金)・23日(金)
もちつき 7日(水)

※もちつきの日は、つきたてのもちをきな粉や砂糖醤油につけたり、のりで巻いたり、おつゆに入れてお雑煮風に

今年は12月22日が冬至です。
冬至の日には南瓜や冬至粥、こんにゃく
などを食べる習わしがあります。
誕生会には、和風豆乳クリーム煮に
南瓜、豚汁にこんにゃくが入って
登場します☆



【旬の野菜やくだもの】

里芋 さつまいも 白菜 大根 かぶ
ごぼう れんこん 小松菜 ほうれん草
きのこ類 ブロッコリー
ゆず りんご みかん など

紙面の都合上、食材名などを省略しています。

※7日(水)、3歳未満児は鶏肉のとりみ汁にうどんを加えて
「あんかけうどん」として提供します。

- ・♪ → 手作りのおやつマーク
- ・醤油 → 薄口醤油
- ・砂糖 → 三温糖
- ・酢 → 米酢
- ・みそ → 本醸造国産原料の甘みそ
- ・油 → 米油
- ・◎ → 3歳以上児は好きなものを選びます。
- ・★ → 食物アレルギーに配慮を要する食品
(みんなのき黄檗こども園・分園12月現在)

・(刻) → 咀嚼能力が未発達のため、きざみ食はかれないを提供します。
(ししゃもの日のみ)

・栄養価 → 昼食・おやつ1日当たりの月平均
(上段：以上児 5歳児・下段：未満児 2歳児)

エネルギー	たんぱく質	脂質
549kcal	24.4g	18.7g
411kcal	18.3g	14.2g

誕生会の日の昼ごはんは「〇月のもりもり献立」として、旬の食材を取り上げた献立になっています。また、3歳以上児には、食材にまつわる話や紹介をエプロンタイムとして行っています。
元気もりもり、食欲もりもり、さらには楽しい内容がもり沢山の献立です。

日 曜	献立名	使用食材				おやつ	☆お知らせ☆
		赤	黄	緑	その他		
		血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
13 火	ごはん 鶏肉の みそカレー焼き のりゆかり和え ゆずのお吸い物	鶏肉 刻みのり 絹ごし豆腐	三分づき米 じゃが芋、砂糖	白菜、えのきたけ、ほうれん草 ゆず果汁、ゆず果皮、キャベツ、 ブロッコリー、人参	みそ、みりん、酒、 カレー粉 ゆかり かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪焼きうどん ♪甘辛じゃこ お菓子	
14 水	ごはん 魚の唐揚げ 南蛮酢かけ 和風豆乳クリーム煮 ポカポカ豚汁	ぶり 豆乳 豚肉	三分づき米 砂糖、片栗粉、油 さつま芋、片栗粉 こんにゃく	白ねぎ、赤パプリカ、人参 南瓜 生姜、白菜、人参、ほうれん草	濃口醤油、酢 かつおだし汁、醤油、 みりん 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪水ようかん ♪焼き干しえび おかき	☆誕生会☆
15 木	ごはん 鶏肉の甘辛炒め 卵の花の炒り煮 うすくず汁	鶏肉 おから、油揚げ とろろ昆布、 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、片栗粉、油 こんにゃく、砂糖 片栗粉	もやし、にら、生姜 人参 白菜、大根、小松菜	濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 パウムクーヘン ♪ごまこんぶ お菓子	
16 金	ごはん 酢豚 春雨サラダ 卵スープ	豚肉 ★卵	三分づき米 砂糖、片栗粉 春雨、砂糖、ごま油	玉葱、人参、ピーマン、生姜 白菜、南瓜、きくらげ 大根、小松菜、椎茸	濃口醤油、酒、酢、 ケチャップ 醤油、酢 豚骨だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪炒りじゃこ お菓子	
17 土	焼きそば	豚肉、かつお節、 青のり	★中華麺	キャベツ、玉葱、人参、小松菜	濃厚ソース	牛乳 お菓子	
19 月	ごはん 魚の照り焼き 高野豆腐の和え物 おろしみそ汁	さけ 高野豆腐	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖 じゃが芋	生姜 白菜、人参、ほうれん草 大根、玉葱、椎茸	濃口醤油、みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪シュガーケーキ ♪醤油こんぶ ミニゼリー	
20 火	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き おかか和え けんちん汁	鶏肉 かつお節 厚揚げ	三分づき米 じゃが芋、砂糖 里芋	もやし、ねぎ、にんにく、生姜 キャベツ、水菜、国産冷凍コーン 大根、人参、椎茸	食塩、醤油、みりん、 こしょう、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ♪南瓜の甘辛焼き ♪ゆかりじゃこ お菓子	
21 水	 クリスマス会 						
22 木	野菜たっぷり みそラーメン ごま塩じゃが芋 和え物	鶏肉	★中華麺 じゃが芋、すりごま、油 砂糖	白菜、キャベツ、赤パプリカ、 ほうれん草 もやし、南瓜、椎茸、トマト	煮干だし汁、みそ、酒 食塩 醤油、食塩	牛乳 ♪のり塩おにぎり ♪焼き干しえび お菓子	
23 金	ごはん 焼きししゃも (刻)魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 そぼろ汁	★ししゃも かれい 油揚げ 豚ひき肉	三分づき米 砂糖 さつま芋、砂糖、 片栗粉	切り干し大根、人参 白菜、えのきたけ、ねぎ	食塩、酒 かつおだし汁、醤油、みりん かつおだし汁、醤油、 みりん、酒	牛乳 ミニクロワッサン ♪ごまこんぶ お菓子	☆3歳以上児☆ おやつピュッフェ
24 土	ごま豆乳うどん	鶏肉、豆乳	★うどん、さつま芋、 すりごま、砂糖	キャベツ、人参、ほうれん草	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒	牛乳 お菓子	
26 月	ごはん 麻婆豆腐 南瓜の唐揚げ もやしの中華和え	木綿豆腐、豚ひき肉	三分づき米 砂糖、片栗粉 片栗粉、油 砂糖、ごま油	キャベツ、玉葱、ねぎ、干椎茸、 生姜 南瓜 もやし、人参、小松菜、きくらげ	椎茸だし汁、赤みそ、 みそ、濃口醤油 食塩 濃口醤油、酢	牛乳 ♪和風スパゲティ ♪甘辛じゃこ お菓子	
27 火	ごはん チーズオムレツ コールスローサラダ 野菜スープ	★卵、鶏ひき肉、 チーズ	三分づき米 じゃが芋、油 砂糖、油	玉葱、ほうれん草 キャベツ、人参、国産冷凍コーン 白菜、南瓜、小松菜、椎茸	食塩、こしょう、 ケチャップ 酢、食塩 かつおだし汁、醤油、 食塩、こしょう	牛乳 ♪さつま芋の きな粉和え ♪酢こんぶ お菓子	
28 水	ごはん 魚の幽庵焼き ひじきの煮物 鶏肉のお吸い物	さわら 油揚げ 鶏肉	三分づき米 砂糖、ごま油 こんにゃく	ゆず果汁、ゆず果皮 ひじき、国産冷凍コーン ごぼう、人参、大根、水菜	濃口醤油、みりん、酒 濃口醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪ごまみそケーキ ♪焼き干しえび お菓子	☆3歳以上児☆ 弁当日

*季節・近郊の食材を中心に使用していますので、入荷の関係により食材・メニューが変更になることがあります。

*三分づき米のミネラル吸収阻害について、園では野菜・海草類・乳製品・小魚の使用量を増やすなど、ミネラル・ビタミンを配慮した献立作成を行っています。