



12月の献立表



令和3年12月1日発行 社会福祉法人 中日会 E・スカイ幼兒園、小規模保育事業 保育ルームルナⅡ・ルナⅤ

日	曜日	献立	おやつ(15時)	体をつくるもとになる食材(赤群)	エネルギーのもとになる食材(黄群)	体の調子をととのえる食材(緑群)	
1	水	ごはん、豚丼、もやしのとえ物、みかん	マドレーヌ	豚肉、ツナ缶、卵、バター	油、砂糖、小麦粉	人参、玉ねぎ、干しいたけ、ねぎ、もやし、きゅうり、みかん	
2	木	ごはん、ツナとじゃが芋の煮物、みそ汁	焼うどん	ツナ缶、わかめ、赤みそ、豚肉、かつおぶし	じゃが芋、油、砂糖、焼麩、うどん	人参、玉ねぎ、さやいんげん、キャベツ、ピーマン	
3	金	ごはん、ハンバーグ(付け合わせ)、白菜のとえ物	バナナパンケーキ	豚挽肉、豆腐、ツナ缶	じゃが芋、片栗粉、油、ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、白菜、きゅうり、バナナ	
4	土	五目うどん	スティックパン	豚肉、油揚げ	うどん、スティックパン	人参、干しいたけ、ほうれん草	
6	月	ごはん、豚肉と大根のごまみそ煮、青菜の炒め物	あずき蒸しパン	豚肉、白みそ、ツナ缶、牛乳、あずき	片栗粉、砂糖、すりごま、油、ホットケーキミックス	大根、人参、ねぎ、小松菜	
7	火	ロールパン、クリームシチュー、ドレッシング和え	ゆかりごはん	豚肉、牛乳	ロールパン、じゃが芋、油、上新粉、春雨、砂糖	カリフラワー、人参、玉ねぎ、グリーンピース、きゅうり、みかん缶	
8	水	ごはん、ぶり大根、酢の物	アンパンマンポテト	ぶり、わかめ	砂糖、油、アンパンマンポテト	大根、人参、生姜、キャベツ	
9	木	ごはん、中華風かき玉スープ、南瓜の煮付	スティックシュガー	豚肉、豆腐、卵	片栗粉、ごま油、砂糖、食パン	生姜、人参、チンゲン菜、玉ねぎ、南瓜	
10	金	ごはん、白菜と豚肉のスープ、ブロッコリーのサラダ	ヨーグルトビスコ	豚肉、ヨーグルト	片栗粉、春雨、油、砂糖	しょうが、白菜、人参、ブロッコリー、コーン缶	
11	土	もちつき大会のため、給食提供はありません。おやつ：チーズ、ぼたぼた焼き					
13	月	切干大根ご飯、みそ汁、みかん	さつまいもブラウニー	ツナ缶、わかめ、赤みそ、牛乳、バター	すりごま、お麩、油、砂糖、純ココア、さつまいも、ホットケーキミックス	切干大根、人参、玉ねぎ、みかん	
14	火	ロールパン、カレースパソテー、スープ	鮭ごはん	豚肉、鮭フレーク	ロールパン、スパゲティ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、かぶ、あさつき	
15	水	ごはん、豚丼、もやしのとえ物、みかん	ドーナツ	豚肉、ツナ缶、牛乳	油、砂糖、ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、干しいたけ、ねぎ、もやし、きゅうり、みかん	
16	木	ごはん、煮魚、ひじきと生揚げの煮物	チーズラスク	カラスカレイ、ひじき、生揚げ、バター、粉チーズ	砂糖、油、食パン	しょうが、人参、さやいんげん	
17	金	ケチャップライス、スープ、りんご	誕生日ケーキ	ツナ缶、豆腐、生クリーム	油、スポンジケーキ	玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン、コーン缶、もやし、あさつき、りんご	
18	土	みそラーメン	ヨーグルトばりんこ	豚肉、赤みそ、白みそ、ヨーグルト	中華麺、油、砂糖、すりごま、ごま油	人参、もやし、ねぎ、にんにく	
20	月	ごはん、豆腐のカレー煮、切干大根のごま酢和え	みそ蒸しパン	豆腐、豚挽肉、しらす、牛乳、赤みそ	油、砂糖、片栗粉、すりごま、ごま油、ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、生姜、切干大根、きゅうり	
21	火	ロールパン、グラタン、コーンサラダ	菜めしごはん	豚肉、牛乳、チーズ	ロールパン、じゃが芋、上新粉、砂糖、油、パン粉	人参、玉ねぎ、グリーンピース、コーン缶、キャベツ、水菜	
22	水	ごはん、ぶり大根、酢の物	焼きそば	ぶり、わかめ、豚肉	砂糖、油、焼きそば麺	大根、人参、生姜、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン	
23	木	ごはん、中華風かき玉スープ、南瓜の煮付	ココアフレンチトースト	豚肉、豆腐、卵、牛乳	片栗粉、ごま油、砂糖、食パン、純ココア	生姜、人参、チンゲン菜、玉ねぎ、南瓜	
24	金	ごはん、ローストチキン、ポテトサラダ、パイン缶	プリンアラモード	鶏肉、生クリーム、バター	油、じゃが芋、マヨネーズ、プリン、小麦粉、砂糖	人参、きゅうり、パイン缶、苺	
25	土	ランチパック、スティックパン、バナナ	チーズぼたぼた焼き	チーズ	ランチパック、スティックパン	バナナ	
27	月	ごはん、白菜と豚肉のスープ煮、ブロッコリーのサラダ	マカロニきな粉	豚肉、きな粉	片栗粉、春雨、油、砂糖、マカロニ	生姜、白菜、人参、ブロッコリー、コーン缶	
28	火	切干大根ご飯、みそ汁、みかん	チーズマフィン	ツナ缶、わかめ、赤みそ牛乳、チーズ	すりごま、お麩、油、ホットケーキミックス	切干大根、人参、玉ねぎ、みかん	

- ★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。
- ★食材納品の関係により、急遽メニューの変更をする場合がありますが、ご了承下さい。
- ★15時のおやつでは牛乳を提供致します。



給食だより

社会福祉法人 中日会 理事長・園長 山田茂樹

令和3年度 12月号 E-スカイ幼稚園 角屋真由 阿多野匠子 田坂直子

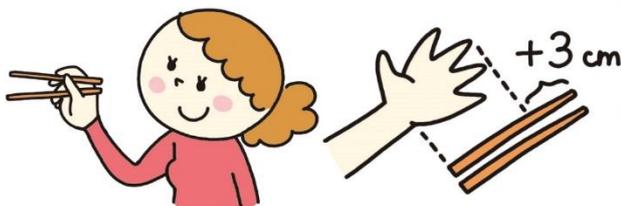
あっという間に月日が経ち、今年も残りひと月となりました。気温が下がり、空気も乾燥するため、体調を崩しやすい季節です。普段の食生活でバランスよく食べ、しっかり補給し寒さに負けず、元気に過ごしましょう。クリスマスにはみんなでプリンアラモードを作ります。お楽しみに♪♪

～初めての箸選び～



★ 年明けからつき組では、箸を使う練習が始まります。箸には色や柄など様々な種類があります。ポイントを踏まえながら、お子さんと一緒に選んでみるのも良いですね♪

- ★ ①素材…木製か竹製
- ★ ②形……四角か六角で滑り止めのついているもの
- ★ ③長さ…子どもの手を広げて、手首から中指の長さ+3 cm



～ヘルシーチキンナゲット～

<材料> 3人分

- ・鶏挽肉 60 g
- ・おから 45 g
- ・玉ねぎ 45 g
- ・豆腐 30 g
- ・コンソメ 1.5 g
- ・塩・こしょう 少々
- ・片栗粉 12 g
- ・揚げ油 適量
- ・ケチャップ 適量



<作り方>

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②①・鶏挽肉・おから・豆腐・Aを加えこねる。
- ③一口大の小判型に丸め、160℃の油で揚げる。
- ④お好みでケチャップをつけて完成。

南瓜を食べよう

★ 今年は 12月22日 が冬至です。
 ★ 日本では昔から冬至に南瓜を食べ、ゆず湯に入ると健康に良いといういわれがあります。
 ★ 南瓜にはカロテン（ビタミン A）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にピッタリな食材です。
 ★ 南瓜料理を食べた後は、ゆず湯に入って体を温め、風邪を予防しましょう。



～世界の朝ごはん～

ほし・ゆき・すかい組

★ 幼児クラスでは、世界の朝ごはんについてお話をしました。中国や韓国ではお粥、アメリカでは日本でも馴染みのあるパンやシリアルを食べています。アメリカのスーパーで沢山の種類のシリアルが並んでいる写真を見て驚いた子どもたち。日本以外の世界では様々な朝ごはんを食べている事を知り、興味津々でした。



★ 最後にブラジルの朝食「ボンデケージョ」を試食しました♪

