

令和5年12月 予定献立表



miraiと〜びこども園

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 金	昼食	ゆかりごはん みそ汁(だいこん・あげ) 高野豆腐の卵としじみかん	こめ、ごま さとう	みそ、あぶらあげ とりひきにく、たまご、こおりとうふ	だいこん、ねぎ たまねぎ、にんじん、みつば みかん	しそふりかけ かつお・こんぶだしじる かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 お麩のシュガーラスク	バター、ふ、グラニューとう	ぎゅうにゅう			
02 土	昼食	豚丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、かたくりこ	ぶたにく チーズ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
04 月	昼食	御飯 中華スープ(白菜・えのき) 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのマヨサラダ	こめ さとう、かたくりこ マヨネーズ	とりにく ツナかん	はくさい、にんじん、えのきたけ しょうが ブロッコリー、きゅうり	ちゅうかだし、しお しょうゆ、さけ、しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃスコーン	こむぎこ、むえんバター、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	かぼちゃ	ベーキングパウダー	
05 火	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも・たまねぎ) さばの塩焼き 青菜のごま和え	こめ さつまいも すりごま	みそ さば	たまねぎ、えのきたけ ほうれんそう、にんじん、こまつな	かつお・こんぶだしじる しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし	ぶどうゼリー、おかし	ぎゅうにゅう			
06 水	昼食	ロールパン コンソメスープ ポークチャップ 粉ふき芋(あおのり)	ロールパン さとう、あぶら、かたくりこ じゃがいも	ぶたにく	かぶ、にんじん、コーンかん、かぶのは たまねぎ あおのり	ようふうだしのもと、しお ケチャップ、ソース、さけ、しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 しらすごはん	こめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう しらすぼし	ほうれんそう	しょうゆ	
07 木	昼食	菜飯ごはん みそ汁(こまつな・あげ) 豚しゃぶのごまだれ パイン缶	こめ ねりごま、さとう、すりごま	みそ、あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ、こまつな キャベツ、にんじん、もやし、わかめ、しょうが パインかん	ふりかけ かつお・こんぶだしじる しょうゆ、りんごす、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
08 金	昼食	三色そぼろ丼 すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ	こめ、さとう、あぶら	とりひきにく、たまご とうふ	にんじん、いんげん ねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ミルククリームサンド	さとう、コーンスターチ、しょくパン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう			
09 土	昼食	みそ煮込みうどん バナナ	うどん	とりにく、みそ、あぶらあげ	はくさい、にんじん、ねぎ バナナ	かつお・こんぶだしじる、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
11 月	昼食	みそラーメン ブロッコリーのおかか和え バナナ	やきそばめん、すりごま	ぶたにく、みそ かつおぶし	キャベツ、たまねぎ、もやし、コーンかん、にんにく ブロッコリー、にんじん バナナ	ちゅうかだし、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちごめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
12 火	昼食	御飯 かき玉汁(豆腐・青菜) 豚肉のどて煮 みかん	こめ かたくりこ いとこんにゃく、さとう、かたくりこ	とうふ、たまご ぶたにく、みそ	チンゲンサイ だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが みかん	かつおだしじる、しょうゆ、しお かつお・こんぶだしじる、さけ、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
13 水	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) さけの塩焼き ひじきの煮物	こめ さとう、あぶら	みそ さけ あぶらあげ	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、いんげん、ひじき	かつお・こんぶだしじる しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かみかみおやつ(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	おかし おかし	ぎゅうにゅう			
14 木	昼食	御飯 コーンスープ 鶏の唐揚げレモン風味 切干大根の中華和え	こめ かたくりこ、あぶら、さとう ごまあぶら、さとう	とりにく	クリームコーン、コーンかん レモンかじゅう にんじん、きゅうり、きりぼしだいこん	ちゅうかだし、しお、パセリこ しょうゆ、さけ、しお しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ココアマールケーキ	こむぎこ、さとう、むえんバター	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		ベーキングパウダー、ココア	
15 金	昼食	タコライス ごぼうサラダ のむヨーグルト	こめ、あぶら マヨネーズ	ぶたひきにく、こなチーズ ツナかん のむヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく ごぼう、きゅうり、コーンかん	ケチャップ、ソース、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース		
16 土	昼食	五目うどん バナナ	うどん	とりにく、あぶらあげ	にんじん、ほうれんそう、しいたけ バナナ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
18 月	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・えのき) おさかなバーグ 切干大根の旨煮	こめ かたくりこ、あぶら さとう	とうふ、みそ とりひきにく、さばかん あぶらあげ	えのきたけ、ねぎ かぼちゃ、たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、いんげん、きりぼしだいこん	かつお・こんぶだしじる みりん、しお かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チーズいももち	じゃがいも、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう ミックステーズ		しお、パセリこ	
19 火	昼食	豚炒め丼 はるさめスープ(チンゲン菜・コーン) スティックチーズ	こめ、かたくりこ、ごま、さとう、あぶら はるさめ	ぶたにく チーズ	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが チンゲンサイ、コーンかん	しょうゆ、さけ、りんごす ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 バナナ蒸しパン	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	バナナ	ココア、ベーキングパウダー	
20 水	昼食	ロールパン かぶのクリームシチュー ほうれん草のソテー パイン缶	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら あぶら	とりにく、だっしふんにゅう	かぶ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、もやし、コーンかん パインかん	ちゅうかだし、しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 さけごはん	こめ	ぎゅうにゅう さけフレーク		こまつな	
21 木	昼食	さつまいもごはん みそ汁(なめこ・だいこん) 肉豆腐 りんご	こめ、さつまいも さとう	みそ やきとうふ、ぶたにく	だいこん、なめこ、わかめ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが りんご	さけ、しお かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
22 金	昼食	御飯 まるやかみそ汁 豚肉と野菜のごま炒め かぼちゃの煮物	こめ ごま、あぶら さとう	とうにゅう、みそ、あぶらあげ ぶたにく	だいこん、ねぎ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが かぼちゃ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 クリスマスクッキング	プリン	ぎゅうにゅう ホイップクリーム	おうとうかん、みかんかん、パインかん		
23 土	昼食	野菜そばろ丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら	ぶたひきにく チーズ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーンかん	しょうゆ、さけ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)
		黄	赤	緑	その他	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
25月	昼食 クリスマスメニュー 	こめ、あぶら かたくりこ かたくりこ マヨネーズ	ツナかん とうにゅう <small>ぶたひきにく、とうふ、ぎゅうひきにく</small>	にんじん、エリンギ、ピーマン クリームコーン、コーンかん たまねぎ ブロッコリー	ちゅうかだし、さけ、しお ちゅうかだし、しお、パセリこ ケチャップ、しお	牛乳
午後おやつ		おかし	ヨーグルト(かとう)			
26火	昼食 御飯 とん汁 かじきの煮付け ほうれん草とコーンの和え物	こめ ごまあぶら さとう マヨネーズ、すりごま	ぶたにく、みそ かじき	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ しょうが ほうれんそう、コーンかん	かつおだしじる しょうゆ、さけ しょうゆ	牛乳
午後おやつ	牛乳 杏仁豆腐	さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう <small>みかんかんのしる、みかんかん、パインかん</small>		アガー、バニラエッセンス	
27水	昼食 ミートスパゲティー キャベツの中華和え パイン缶	スパゲティ、こめこ、さとう、あぶら さとう、すりごま、ごまあぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーンかん、わかめ パインかん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお しょうゆ、りんごす	牛乳
午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり	しそふりかけ	
28木	昼食 チキンカレー マカロニサラダ バナナ	こめ、じゃがいも、あぶら マカロニ、マヨネーズ	とりにく ツナかん	たまねぎ、にんじん きゅうり、コーンかん バナナ	カレールウ しお	牛乳
午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名



ユズ湯に入ろう

冬至(12月22日ごろ)は、1年の中で、日の出から日没までの時間がもっとも短い日です。日本では、昔からこの日にユズ湯に入る風習があります。

ユズの皮には、血のめぐりをよくして体をあたためる作用があります。

<ユズ湯の作り方>

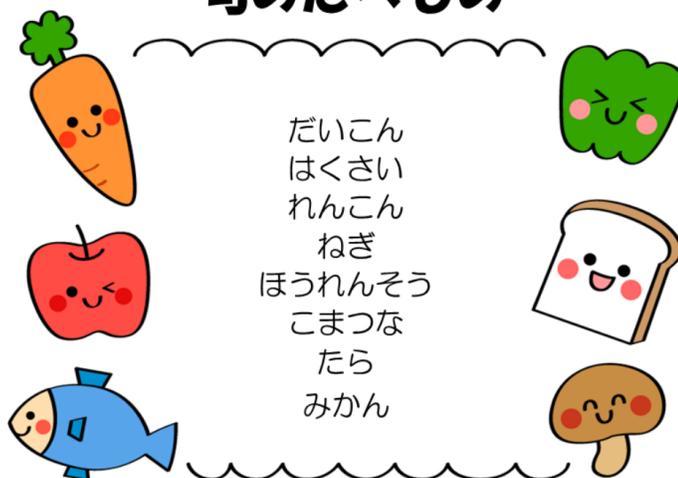
- ・湯船にお湯をはり、ユズを1~2個丸ごと入れます。
- ・ユズを半分あるいは輪切りにして、お湯をはった湯船に入れます。ガーゼでつくった袋に入れて口をとじておけば、後でそうじがしやすくなります。

※肌がよわい人やアレルギーのある人は、刺激が強いのので注意しましょう。

引用：汐文社 「旬ってなに?季節の食べもの 冬」



しゅん 旬のたべもの



12月にかぶを今年度初めて提供します。
お子さんが未摂取の場合はご家庭でお試しいただきますようご協力をお願い致します。

今月の
おすすめレシピ

小松菜のサラダ



<材料> 4人分

こまつな	100g
ベーコン	20g
もやし	48g
しょうゆ	2g
マヨネーズ	10g
すりごま	2g

<作り方>

- ① こまつなともやしは2cmの長さに切って茹でる。
- ② ベーコンを細切りにして炒める。
- ③ ①と②をしょうゆ、マヨネーズ、すりごまで和える。

<一口メモ>

こまつなはカルシウムや鉄分が豊富なので積極的に摂りたい食材です。一方で苦みがあるので子どもたちにとっては食べにくいかもしれませんが、ベーコンやマヨネーズなど味のしっかりしたものと組み合わせることで食べやすさがアップします。園では野菜を茹でて和え物にして提供していますが、同じ材料を炒めるのもおすすめです。