



# みずほ こどもえん 給食だより

12月

12月になった途端、なぜだか気ぜわしいですね。大人が忙しい時期は、子どもが寝るのが遅くなったり、生活リズムが乱れがちになります。インフルエンザや風邪、コロナを予防するためにも、バランスのよい食生活を心がけましょう。



日・曜日	献立名			おやつ	材料名 (アレルギーのお子様は除去食での対応となります)	
1 月	ごはん	かぼちゃとなすのみそ汁	魚の香味焼き	牛乳	あべ川マカロニ	かぼちゃとなすのみそ汁 (かぼちゃ、なす、玉葱、えのき) 魚の香味焼き (魚、にんにく、生姜) 春雨ソテー あべ川マカロニ (マカロニ、きなこ)
2 火	ロールパン	かやくうどん	大根サラダ	牛乳	フルーツポンチ	かやくうどん (うどん玉、鶏もも肉、玉葱、人参、あげ、ちくわ、ほうれん草、えのき) 大根サラダ (ハム、大根、人参、きゅうり) フルーツポンチ (バナナ、りんご、みかん缶、パイン缶、フルーツカクテル缶、りんごジュース)
3 水	ひじきごはん	じゃが芋のみそ汁	卯の花	牛乳	ラスク	ひじきごはん (米、鶏ひき肉、人参、切干大根、ひじき、あげ) じゃが芋のみそ汁 (玉葱、人参、じゃが芋) 卯の花 (おから、人参、ちくわ、ごぼう、小葱) ラスク (ロールパン、粉糖)
4 木	丸パン	根菜スープ	豚肉のマヨネーズ焼き	牛乳	さつま芋のオレンジ煮	根菜スープ (大根、人参、れんこん、ごぼう、ブロッコリー) 豚肉のマヨネーズ焼き (豚肉、玉葱、キャベツ) さつま芋のオレンジ煮 (さつま芋、オレンジジュース)
5 金	セレクトランチ (にこにこランチ or もぐもぐランチ)			牛乳	ヤクルトとおかし	チキンカツ (鶏むね肉) 照り焼きチキン (鶏もも肉、生姜) マカロニサラダ (マカロニ、ハム、人参、きゅうり、ツナ缶) コーンサラダ (トマト、きゅうり、コーン缶)
6 土	そぼろごはん	つみれのすまし汁	磯じやが	牛乳	いちごヨーグルト	そぼろごはん (米、鶏ひき肉、玉葱、人参) つみれのすまし汁 (イワシミンチ、玉葱、人参、生姜、小松菜) 磯じやが (じゃが芋、青のり) いちごヨーグルト (スキムミルク、カルチャー、いちごジャム)
7 日						
8 月	ごはん	もぞくのお吸い物	小松菜の厚焼き卵	牛乳	カレーまん	もぞくのお吸い物 (もぞく、豆腐、かまぼこ、えのき、小葱) 小松菜の厚焼き卵 (ベーコン、小松菜、人参、玉葱、玉子草) カレーまん (豚ひき肉、玉葱、人参、小麦粉、BP、サラダ油、牛乳)
9 火	ロールパン	しょうゆラーメン	野菜炒め	牛乳	焼き芋	しょうゆラーメン (ちゃんぽん玉、豚肉、人参、ほうれん草、わかめ) 野菜炒め (玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、もやし) 烤芋 (さつま芋)
10 水	ごはん	かぼちゃのみそ汁	魚のねぎ衣揚げ	牛乳	パンブディング	かぼちゃのみそ汁 (玉葱、人参、かぼちゃ、あげ) 魚のねぎ衣揚げ (魚、小葱、生姜) おからサラダ パンブディング (食パン、玉子、牛乳、バニラオイル、ジャム)
11 木	きつね丼	里芋のみそ汁	くだもの	牛乳	ごまクッキー	きつね丼 (米、鶏もも肉、あげ、白菜、生じいたけ、玉子、えのき) 里芋のみそ汁 (里芋、玉葱、人参) ごまクッキー (ホットケーキミックス、バター、牛乳、黒ごま)
12 金	黒パン	きのこスープ	おさかなバーグ	牛乳	バナナヨーグルト	きのこスープ (ベーコン、玉葱、しめじ、生じいたけ、エリンギ、えのき) おさかなバーグ (イワシミンチ、鶏ひき肉、玉葱、生姜) マカロニ炒め バナナヨーグルト (スキムミルク、カルチャー、バナナ)
13 土	かやくごはん	すり身のすまし汁	いも天	牛乳	コーンマヨマフィン	かやくごはん (米、豚肉、人参、ごぼう、板こんにゃく、生じいたけ) すり身のすまし汁 (白身魚のすり身、玉葱、人参、しめじ) いも天 (さつま芋、天ぶら粉) コーンマヨマフィン (小麦粉、BP、牛乳、玉子、サラダ油、コーン缶、ほうれん草)
14 日						
15 月	ロールパン	豚汁うどん	かみかみサラダ	牛乳	青のりボテビーンズ	豚汁うどん (うどん玉、豚肉、人参、ごぼう、大根、焼き豆腐、長葱) かみかみサラダ (人参、れんこん、大根、きゅうり、小松菜、じゃこ、ツナ缶、コーン缶、きくらげ) 青のりボテビーンズ (じゃが芋、煮大豆、青のり)
16 火	ごはん	具だくさんみそ汁	サバの煮付け	牛乳	フルーツヨーグルト	具だくさんみそ汁 (玉葱、人参、もやし、キャベツ、えのき、焼き豆腐) サバのみそ煮 (サバ、生姜) ブロッコリー フルーツヨーグルト (スキムミルク、カルチャー、バナナ、フルーツカクテル缶)
17 水	カレーピラフ	中華スープ	厚揚げの油淋鶏風	牛乳	お好み焼き	カレーピラフ (米、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン) 中華スープ (玉葱、生じいたけ、もやし、玉子) 厚揚げの油淋鶏風 (厚揚げ、生姜、ごま、白葱) お好み焼き (ベーコン、キャベツ、もやし、コーン缶、玉子、小麦粉、牛乳、天かす)
18 木	玄米ブレッド	野菜スープ	肉みそスパゲティ	牛乳	りんごのコンポート	野菜スープ (玉葱、人参、かぼちゃ、ブロッコリー、チングン菜) 肉みそスパゲティ (スパゲティ、豚ひき肉、玉葱、人参、もやし) りんごのコンポート (りんご、レモン、りんごジュース)
19 金	クリスマスランチ			牛乳	トナカイ蒸しパン	ミートライス (米、豚ひき肉、玉葱、人参、ピーマン) 魚の唐揚げ (魚、にんにく、生姜) リースポテト (じゃが芋、ブロッコリー、ミニトマト、コーン缶) トナカイ蒸しパン (小麦粉、玉子、BP、サラダ油、牛乳、純ココア、いちごジャム)
20 土	ガーリックライス	キャベツのみそ汁	ちくわのごま揚げ	牛乳	ココアとバナナのホットケーキ	ガーリックライス (米、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン、にんにく) キャベツのみそ汁 (キャベツ、玉葱、人参) ちくわのごま揚げ (ちくわ、黒ごま) ココアとバナナのホットケーキ (ホットケーキミックス、玉子、牛乳、豆腐、バナナ、純ココア)
21 日						
22 月	ごはん	白菜のみそ汁	豆腐メンチ	牛乳	いきなりまんじゅう	白菜のみそ汁 (白菜、玉葱、人参) 豆腐メンチ (豚ひき肉、木綿豆腐、玉葱、人参、ひじき、コーン缶) おかか和え いきなりまんじゅう (さつま芋、白玉粉、小麦粉、あんこ)
23 火	わかめおにぎり	五目ラーメン	大根と厚揚げの煮物	牛乳	ちょぼちょぼボーロ	わかめおにぎり (米、炊き込みわかめ) 五目ラーメン (ちゃんぽん玉、ロースハム、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、コーン缶) 大根と厚揚げの煮物 (大根、人参、厚揚げ、いんげん) ちょぼちょぼボーロ (玉子、バター、小麦粉、片栗粉、BP)
24 水	メロンパン	かぼちゃのクリームシチュー	ヘルシーミートローフ	牛乳	プリンとおかし	かぼちゃのクリームシチュー (かぼちゃ、玉葱、人参、パセリ、牛乳) ヘルシーミートローフ (豚ひき肉、しづく豆腐、玉葱、玉子) 粉ふき芋
25 木	冬野菜カレー	中華春雨サラダ	くだもの	牛乳	抹茶ケーキ	冬野菜カレー (米、鶏もも肉、小松菜、大根、白菜、人参、里芋、にんにく) 中華春雨サラダ (ハム、人参、きゅうり、きくらげ、春雨、ごま) 抹茶ケーキ (小麦粉、BP、玉子、バター、抹茶)
26 金	丸パン	スミーダン	魚の香草パン粉揚げ	牛乳	オレンジスイートポテト	スミーダン (ハム、玉葱、人参、玉子、コーン缶、コーンクリーム缶) 魚の香草パン粉揚げ (魚、バセリ、にんにく、パン粉、チーズ) レタス オレンジスイートポテト (さつま芋、オレンジジュース、卵黄)
27 土	年末特別保育					
28 日						
29 月	年末特別保育					
30 火	年末特別保育					
31 水	年末特別保育					