



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、パイナップル缶、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	卵の花	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） 卵の花（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
6 土	そばろごはん	つみれのすまし汁	磯じゃが	牛乳	🍏 いちごヨーグルト	ちキンカツ（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）
7 日						そばろごはん（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） 磯じゃが（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）
8 月	ごはん	もずくのお吸い物	小松菜の厚焼き卵	牛乳	🍏 カレーまん	もずくのお吸い物（もずく、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） 焼き芋（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	🍏 パンプディング	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 パンプディング（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、生しいたけ、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、生しいたけ、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、生しいたけ） 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、天ぷら粉） 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	🍏 青のりポテトビーンズ	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） 青のりポテトビーンズ（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、生しいたけ、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、チンゲン菜） 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
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	🍏 ココアバナナのホットケーキ	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）
21 日						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）
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、しぼり豆腐、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	スーミータン	魚の香草パン粉揚げ	牛乳	🍏 オレンジスイートポテト	スーミータン（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、パセリ、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					