



日	曜日	後期(9~11ヶ月児)			完了期(12~18ヶ月児)			午後	
								後期	完了期
2	16	月	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 ほうれん草 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 みそ	軟飯 豆腐の煮物 鶏肉の甘辛煮 ごま和え みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 三温糖 しょうゆ だし汁 ほうれん草 人参 切干大根 ごま しょうゆ 三温糖 きやべつ だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク ロールパン	
3	17	火	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 ツナと野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ ツナ水煮 玉ねぎ 人参 白菜 だし汁 しょうゆ 白菜 だし汁 しょうゆ	軟飯 ツナと野菜の あんかけ豆腐	豆腐 ツナ水煮 玉ねぎ 人参 白菜 だし汁 しょうゆ 片栗粉	ミルク おかゆ または 人参おにぎり	ミルク 人参おにぎり	
4	18	水	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 大根 人参 小松菜 だし汁 しょうゆ 小松菜 だし汁 みそ	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜の煮物	白身魚 だし汁 しょうゆ 大根 人参 小松菜 だし汁 しょうゆ 大根 小松菜 だし汁 みそ	ミルク さつま芋 おやき	ミルク スイート ポテト	
5	19	木	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚ひき肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚ひき肉 きやべつ 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 肉団子 野菜の煮物	豚ひき肉 玉ねぎ 塩 だし汁 しょうゆ 三温糖 みりん 片栗粉 きやべつ 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ	ミルク りんごケーキ	
6		金	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ ブロック 人参 大根 だし汁 しょうゆ 大根 だし汁 みそ	軟飯 白身魚のごまだれかけ ブロックのおかか和え みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ しょうゆ 三温糖 みりん 酒 水 片栗粉 すりごま ブロック 人参 だし汁 しょうゆ 大根 人参 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク 白蒸しパン	
20		土	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 ひき肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 ミートローフ 添え野菜 すまし汁	合いびき肉 塩 玉ねぎ 油 人参 パン粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ブロック じゃが芋 塩 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク パンケーキ	
7		土	軟飯+おかゆ 煮込みうどん すまし汁	うどん 鶏肉 ほうれん草 人参 だし汁 しょうゆ	軟飯 煮込みうどん	うどん 鶏肉 ほうれん草 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン	
9	23	月	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚ひき肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 みそ	軟飯 麻婆豆腐 こふき芋 すまし汁	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 三温糖 しょうゆ 片栗粉 じゃが芋 塩 青のり ほうれん草 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク ゆかりおにぎり	
10		火	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 肉じゃが	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ	ミルク いちごの ポーロ	
24		水	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 白菜 人参 さつま芋 だし汁 しょうゆ 小松菜 だし汁 しょうゆ	軟飯 八宝菜 さつま芋の甘煮	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 片栗粉 さつま芋 三温糖	ミルク かぼちゃ	ミルク 抹茶サブレ	
11	25	木	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 うどん汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 大根 人参 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 干しうどん だし汁 みそ	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 うどん汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 大根 人参 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 干しうどん だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク 若菜おにぎり	
12	26	金	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 きやべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 きやべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 しょうゆ	ミルク さつま芋	ミルク あべかわ マカロニ	
13	27	土	軟飯+おかゆ 鮭の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ きやべつ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ 豆腐 ほうれん草 だし汁 みそ	軟飯 鮭の塩焼き おかか和え	鮭 塩 きやべつ 人参 もやし 粉かつお しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク わかめおにぎり	
14		日	軟飯+おかゆ 煮込みうどん すまし汁	うどん 豆腐 きやべつ 人参 だし汁 しょうゆ	軟飯 煮込みうどん	うどん 豆腐 きやべつ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン	
28		月	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 豆腐 白菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 煮込みうどん	うどん 豆腐 白菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ			

※食材料の入荷状況により、使用する食材や内容を変更することがあります。



～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
 保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも
 毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて
 症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。

食材が食べにくい時は、だし汁や野菜スープに
 片栗粉でとろみをつけ食べやすくしています。
 献立表には記載していませんが、片栗粉を
 使用しています。



給	お	日	曜	献立名	材料	おやつ
		2	月	鶏のマーメイド焼き ごま和え みそ汁 ごはん	鶏肉 にんにく マーメイド しょうゆ 塩 酒 ほうれん草 人参 切り干し大根 ごま しょうゆ 三温糖 きやべつ 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米	揚げパン ロールパン 油 きな粉 三温糖 牛乳
		3	火	干草焼き ゆかり和え すまし汁 ごはん	卵 ツナ 干しいたけ ほうれん草 人参 しょうゆ 三温糖 だし汁 白菜 もやし 人参 ゆかり 豆腐 わかめ ねぎ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ みりん 塩 米	焼きおにぎり 米 人参 塩こんぶ しょうゆ 牛乳
		4	水	魚の磯辺揚げ 切干大根の甘酢和え みそ汁 ごはん	たら 小麦粉 ベーキングパウダー あおのり 塩 水 油 切干大根 人参 きゅうり 酢 三温糖 しょうゆ 大根 小松菜 油揚げ かつおだし みそ 米	スイートポテト さつま芋 マーガリン 三温糖 牛乳
		18	水	白身魚フライ みかんサラダ みそ汁 ごはん	かれい 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 大根 小松菜 油揚げ かつおだし みそ 米	
		5	木	肉団子 春雨サラダ かぼちゃのスープ ごはん	豚ひき肉 玉ねぎ 酒 塩 片栗粉 だし汁 しょうゆ 三温糖 みりん 片栗粉 春雨 きゅうり キャベツ 人参 しょうゆ 三温糖 酢 塩 ごま油 かぼちゃ 玉ねぎ 油 コンソメ 塩 コーンフレーク 米	りんごケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 マーガリン 三温糖 りんご 豆乳 牛乳
		6	金	魚のごまだれかけ ブロッコリーのおかか和え 豚汁 ごはん	さわら しょうゆ 三温糖 みりん 酒 水 ごま 片栗粉 ブロッコリー 人参 粉かつお しょうゆ 豚肉 大根 人参 ごぼう 油揚げ ねぎ かつおだし みそ 米	肉まん風蒸しパン 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 油 豚ひき肉 玉ねぎ 三温糖 しょうゆ 片栗粉 牛乳
		20	金	ミートローフ フライドポテト 添え野菜 かぶのスープ ロールパン	牛ひき肉 豚ひき肉 塩 玉ねぎ 油 人参 コーン パン粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース 三温糖 冷凍フライドポテト 油 塩 ブロッコリー 塩 ベーコン かぶ かぶの葉 もやし コンソメ しょうゆ 塩 ロールパン	クリスマスパンケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 油 みかん缶 バナナ 生クリーム ミレービスケット 牛乳
		7	土	煮込みうどん チーズ ためきうどん チーズ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ	ベジロール まがりせんべい 牛乳 北海道ミルクパン サラダせんべい 牛乳
		9	月	麻婆豆腐 こぶき芋 わかめスープ ごはん	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 赤みそ 片栗粉 じゃが芋 塩 青のり わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	チーズボール チーズ 小麦粉 三温糖 水 ベーキングパウダー 油 牛乳
		10	火	ハヤシライス フレンチサラダ	牛肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 油 コンソメ 小麦粉 三温糖 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 米 きやべつ 人参 コーン 油 酢 三温糖 塩	いちごのポーロ いちごジャム 小麦粉 片栗粉 三温糖 さつま芋 水 ベーキングパウダー 牛乳
		24	火	中華丼 さつま芋の甘煮 たまごスープ	豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 ゆでたけのこ 干しいたけ ねぎ ごま油 油 しょうゆ 鶏ガラスープ 片栗粉 米 さつま芋 三温糖 卵 小松菜 えのき コンソメ 塩	抹茶サブレ 小麦粉 三温糖 油 水 抹茶 牛乳
		11	水	ぶり大根 小松菜のふりかけ かぼちゃのほうとう風 ごはん	ぶり 大根 しょうゆ 三温糖 みりん かつおだし しょうが 小松菜 ちりめんじゃこ ごま 塩 かぼちゃ 人参 ごぼう 油揚げ ねぎ かつおだし みそ みりん 干しうどん 米	麩のラスク 麩 バター 三温糖 牛乳
		12	木	鶏の唐揚げ きやべつのごまマヨ和え すまし汁 ごはん	鶏肉 塩 酒 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 きやべつ 人参 ほうれん草 ごま 三温糖 しょうゆ マヨドレ 麩 えのき みつば とうろ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ みりん 塩 米	あべかわマカロニ マカロニ きな粉 三温糖 牛乳
		13	金	鮭の塩焼き おおか和え みそ汁 ごはん	鮭 塩 きやべつ 人参 もやし 粉かつお しょうゆ 豆腐 ほうれん草 かつおだし みそ 米	13日)みかん・サラダせんべい 牛乳 27日)源氏パイ・サラダせんべい 牛乳
		14	土	和風ちゃんぽん バナナ	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 バナナ	カスタードロールパン ソフトせんべい 牛乳
		28	土	コンソメラーメン バナナ	中華めん ベーコン 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 バナナ	幼児)練乳いちごパン 乳児)カスタードロールパン ぼたぼた焼き 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です



給食のスプーンとフォーク印について

印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください

(お箸を持参されているお子様は
フォークの持参は不要です)

*おやつのスプーン、フォークは
今まで通りお持ちください

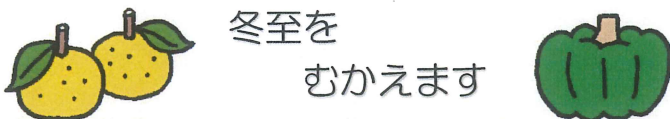
～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて
症状が出ないことを確認していただくようお願いします。

12月の給食だより

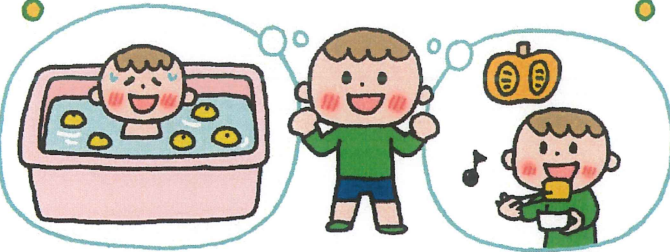
きりしま保育園

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいや、バランスの良い食事を心がけましょう。
12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けないからだ作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

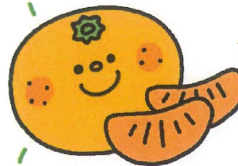


冬至を むかえます

一年で最も昼が短くなる冬至。
日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいと言われています。
夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。
かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。
かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って温まり、ゆっくりからだを休めましょう。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。
保育園では磯辺揚げや、素揚げにして甘辛いたれをかけた献立があります。
また、色々な野菜と一緒にとれる鍋物はバランスが良くオススメです。



今がおいしい！ タラとみかん

みかんはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



調理室より

早いもので今年もあと1ヶ月となりました。
寒い日が続きますが、体調管理に気をつけて楽しい年末にしたいですね。
今月はみんなが毎年楽しみにしているクリスマス会があります。
園でのクリスマスメニューはワンプレートの特別メニューです！
みんな喜んでくれるかなー？





日	曜日	後期(9~11ヶ月児)		完了期(12~18ヶ月児)		午後		
						後期	完了期	
2	月	16	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 ほうれん草 人参 玉ねぎ だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 みそ	軟飯 豆腐の煮物 鶏肉の甘辛煮 ごま和え みそ汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 玉ねぎ 三温糖 しょうゆ だし汁 ほうれん草 人参 切干大根 ごま しょうゆ 三温糖 きやべつ だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク ロールパン
3	火	17	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 ツナと野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ ツナ水煮 玉ねぎ 人参 白菜 だし汁 しょうゆ 白菜 だし汁 しょうゆ	軟飯 ツナと野菜の あんかけ豆腐	豆腐 ツナ水煮 玉ねぎ 人参 白菜 だし汁 しょうゆ 片栗粉	ミルク おかゆ または 人参おにぎり	ミルク 人参おにぎり
4	水	18	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 大根 人参 小松菜 だし汁 しょうゆ 小松菜 だし汁 みそ	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜の煮物	白身魚 だし汁 しょうゆ 大根 人参 小松菜 だし汁 しょうゆ 大根 小松菜 だし汁 みそ	ミルク さつまい おやき	ミルク スイート ポテト
5	木	19	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚ひき肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚ひき肉 きやべつ 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 肉団子 野菜の煮物 すまし汁	豚ひき肉 玉ねぎ 酒 塩 だし汁 しょうゆ 三温糖 みりん 片栗粉 きやべつ 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 しょうゆ 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ	ミルク りんごケーキ
6	金	20	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ ブロッコリー 人参 大根 だし汁 しょうゆ 大根 だし汁 みそ	軟飯 白身魚のごまだれかけ ブロッコリーのおかか和え みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ しょうゆ 三温糖 みりん 酒 水 片栗粉 すりごま ブロッコリー 人参 だし汁 しょうゆ 大根 人参 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク 白煮しパン
7	土	21	軟飯+おかゆ 煮込みうどん 軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 鶏肉 ほうれん草 人参 だし汁 しょうゆ うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 だし汁 しょうゆ	軟飯 煮込みうどん 軟飯 煮込みうどん	うどん 鶏肉 ほうれん草 人参 だし汁 しょうゆ うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン
9	月	23	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚ひき肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 しょうゆ ほうれん草 だし汁 みそ	軟飯 麻婆豆腐 こふき芋 すまし汁	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 三温糖 しょうゆ 片栗粉 じゃが芋 塩 青のり ほうれん草 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク ゆかりおにぎり
10	火	24	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 肉じゃが	豆腐 だし汁 しょうゆ 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ	ミルク いちごの ポーロ
11	水	25	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 豚肉 白菜 人参 さつまい だし汁 しょうゆ 小松菜 だし汁 しょうゆ	軟飯 八宝菜 さつまいの甘煮	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ 片栗粉 さつまい 三温糖 小松菜 だし汁 しょうゆ	ミルク かぼちゃ	ミルク 抹茶サブレ
12	木	26	軟飯+おかゆ 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 大根 人参 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 豆腐 ほうれん草 だし汁 みそ	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜の煮物 みそ汁	白身魚 だし汁 しょうゆ 大根 人参 かぼちゃ だし汁 しょうゆ 豆腐 ほうれん草 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク 若菜おにぎり
13	金	27	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 きやべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 しょうゆ	軟飯 豆腐の煮物 鶏肉と野菜の煮物	豆腐 だし汁 しょうゆ 鶏肉 きやべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 しょうゆ きやべつ だし汁 しょうゆ	ミルク さつまい	ミルク あべかわ マカロニ
14	土	28	軟飯+おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 うどん汁 軟飯+おかゆ 煮込みうどん	鶏肉 人参 かぼちゃ 小松菜 だし汁 しょうゆ うどん だし汁 しょうゆ うどん 豆腐 きやべつ 人参 だし汁 しょうゆ	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 うどん汁 軟飯 煮込みうどん	鶏肉 人参 かぼちゃ 小松菜 だし汁 しょうゆ うどん だし汁 しょうゆ うどん 豆腐 きやべつ 人参 だし汁 しょうゆ	ミルク おかゆ または おにぎり	ミルク わかめおにぎり
14	土	28	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 豆腐 白菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	軟飯 煮込みうどん	うどん 豆腐 白菜 玉ねぎ だし汁 しょうゆ	ミルク パン粥 または 食パン	ミルク 食パン

※食材料の入荷状況により、使用する食材や内容を変更することがあります。

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
 保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも
 毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて
 症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。

お知らせ

食材が食べにくい時は、だし汁や野菜スープに
 片栗粉でとろみをつけ食べやすくしています。
 献立表には記載していませんが、片栗粉を
 使用しています。



給	日付	曜日	献立名	材料	おやつ	延長
	2月	16	鶏のマーマレード焼き ごま和え みそ汁 ごはん	鶏肉 にんにく マーマレード しょうゆ 塩 酒 ほうれん草 人参 切り干し大根 ごま しょうゆ 三温糖 きやべつ 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米	揚げパン ロールパン 油 きな粉 三温糖 牛乳	チョコイス ビスケット
	3月	17	干草焼き ゆかり和え すまし汁 ごはん	卵 ツナ 干しいたけ ほうれん草 人参 しょうゆ 三温糖 だし汁 白菜 もやし 人参 ゆかり 豆腐 わかめ ねぎ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ みりん 塩 米	焼きおにぎり 米 人参 塩こんぶ しょうゆ 牛乳	鮭フレーク ごはん
	4月	4	魚の磯辺揚げ 切干大根の甘酢和え みそ汁 ごはん	たら 小麦粉 ベーキングパウダー あおのり 塩 水 油 切干大根 人参 きゅうり 酢 三温糖 しょうゆ 大根 小松菜 油揚げ かつおだし みそ 米	スイートポテト さつま芋 マーガリン 三温糖 牛乳	ミニクリーム パン
	18	水	白身魚フライ みかんサラダ みそ汁 ごはん	かれい 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 大根 小松菜 油揚げ かつおだし みそ 米		
	5月	19	肉団子 春雨サラダ かぼちゃのスープ ごはん	豚ひき肉 玉ねぎ 酒 塩 片栗粉 だし汁 しょうゆ 三温糖 みりん 片栗粉 春雨 きゅうり キャベツ 人参 しょうゆ 三温糖 酢 塩 ごま油 かぼちゃ 玉ねぎ 油 コンソメ 塩 コーンフレーク 米	りんごケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 マーガリン 三温糖 りんご 豆乳 牛乳	若菜 ごはん
	6月	6	魚のごまだれかけ ブロッコリーのおかか和え 豚汁 ごはん	さわら しょうゆ 三温糖 みりん 酒 水 ごま 片栗粉 ブロッコリー 人参 粉かつお しょうゆ 豚肉 大根 人参 ごぼう 油揚げ ねぎ かつおだし みそ 米	肉まん風蒸しパン 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 油 豚ひき肉 玉ねぎ 三温糖 しょうゆ 片栗粉 牛乳	ソフト せんべい
	20	金	ミートローフ フライドポテト 添え野菜 かぶのスープ ロールパン	牛ひき肉 豚ひき肉 塩 玉ねぎ 油 人参 コーン パン粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース 三温糖 冷凍フライドポテト 油 塩 ブロッコリー 塩 ベーコン かぶ かぶの葉 もやし コンソメ しょうゆ 塩 ロールパン	クリスマスパンケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 油 みかん缶 パナナ 生クリーム 動物ビスケット 牛乳	
	7月	7	煮込みうどん ごはん(ふりかけ) たぬきうどん	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 鮭わかめ	ベジロール まがりせんべい 牛乳	お子様 せんべい
	21	土	ごはん(ふりかけ) たぬきうどん	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 炊き込みわかめ	北海道ミルクパン サラダせんべい 牛乳	
	9月	23	麻婆豆腐 こぶき芋 わかめスープ ごはん	豆腐 豚ひき肉 たら 玉ねぎ しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 赤みそ 片栗粉 じゃが芋 塩 青のり わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	チーズボール チーズ 小麦粉 三温糖 水 ベーキングパウダー 油 牛乳	雪の宿
	10月	10	ハヤシライス フレンチサラダ	牛肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 油 コンソメ 小麦粉 三温糖 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 米 きやべつ 人参 コーン 油 酢 三温糖 塩	いちごのボーロ いちごジャム 小麦粉 片栗粉 三温糖 さつま芋 水 ベーキングパウダー 牛乳	ゆかり ごはん
	24	火	中華丼 さつま芋の甘煮 たまごスープ	豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 ゆでたけのこ 干しいたけ ねぎ ごま油 油 しょうゆ 鶏がらスープ 片栗粉 米 さつま芋 三温糖 卵 小松菜 えのき コンソメ 塩	抹茶サブレ 小麦粉 三温糖 油 水 抹茶 牛乳	
	11月	25	ぶり大根 みそ汁 ごはん	ぶり 大根 しょうゆ 三温糖 みりん かつおだし しょうが 豆腐 ほうれん草 油揚げ かつおだし みそ 米	麩のラスク 麩 バター 三温糖 牛乳	北海道 ミルクパン
	12月	26	鶏の唐揚げ きやべつのごまマヨ和え すまし汁 ごはん	鶏肉 塩 酒 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 きやべつ 人参 ほうれん草 ごま 三温糖 しょうゆ マヨレ 麩 えのき みつば とろろ 昆布・かつおだし汁 しょうゆ みりん 塩 米	あべかわマカロニ マカロニ きな粉 三温糖 牛乳	わかめ ごはん
	13日	金	具だくさんうどん汁 小松菜のふりかけ ごはん	鶏肉 白菜 人参 大根 じめじ ごぼう 油揚げ ねぎ かつおだし コンソメ 薄口しょうゆ 塩 うどん 小松菜 ちりめんじゃこ ごま 塩 米	みかん・サラダせんべい 牛乳	ムーンライト ビスケット
	27日	土	かぼちゃのほうとう風 うどん汁 小松菜のふりかけ ごはん	鶏肉 かぼちゃ 人参 ごぼう 油揚げ ねぎ かつおだし みそ みりん うどん 小松菜 ちりめんじゃこ ごま 塩 米	きな粉もちせんべい・サラダせんべい 牛乳	
	14日	土	和風ちゃんぽん ごはん(ふりかけ) コンソメラーメン	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米 若菜	カスタードロールパン ソフトせんべい 牛乳	お子様 せんべい
	28日	土	ごはん(ふりかけ)	中華めん ベーコン 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米 ゆかり	幼児)練乳いちごパン 乳児)カスタードロールパン ぼたぼた焼き 牛乳	

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です



給食のスプーンとフォーク印について



印の日はスプーンをお持ちください

印の日はフォークをお持ちください

(お箸を持参されているお子様は
フォークの持参は不要です)

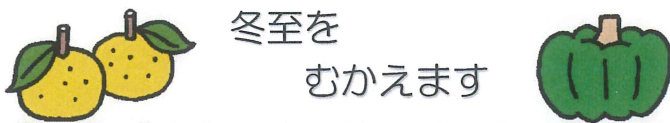
～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
 保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも
 毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて
 症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。

12月の給食だより

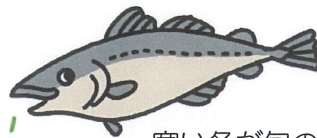
こうたり保育園

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいや、バランスの良い食事を心がけましょう。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けないからだ作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

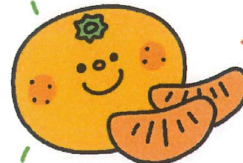


冬至を むかえます

一年で最も昼が短くなる冬至。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいと言われています。夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って温まり、ゆっくりからだを休めましょう。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。保育園では磯辺揚げや、素揚げにして甘辛いたれをかけた献立があります。また、色々な野菜と一緒にとれる鍋物はバランスが良くオススメです。



今がおいしい！ タラとみかん

みかんはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



調理室より

子どもたちがとっても楽しみにしているクリスマスのは季節です。クリスマスと言えばケーキ！そこで、ご家庭で手軽に出来る手作りケーキをご紹介します。

ホットケーキを大・中・小と3枚ほど焼いて、大きなホットケーキを1番下にして3枚の間にクリームやお好みのフルーツをはさみ重ねれば「ツリーケーキ」の出来上がり！

手軽に出来るのでみんなでわいわい作ってみてください！

