



12月の献立表



令和5年度 一聖山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	金	(遠足) 御飯 さわらの塩麹焼き 納豆和え みそ汁	・米 ・さわら 塩麹 ・納豆 ほうれん草 人参 ・わかめ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 463kcal 以 542kcal
2	土	御飯 ロースチキン 切干ナポリタン ミルクスープ	・米 ・鶏もも肉 玉ねぎ 生姜 にんにく ・切干大根 ツナ 人参 玉ねぎ エリンギ ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 クリームコーン 牛乳	(am)ハイハイ (pm)未: ♪野菜ハイハイ 以: ♪ぱりんこ	未 295kcal 以 432kcal
3	日				
4	月	☆ミートスパゲティ れんこんとひじきのツナマヨサラダ かぶのスープ	・スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 にんにく トマトピューレ ・れんこん 人参 ひじき ツナ ごま マヨネーズ ・ベーコン かぶ 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 菜飯ごはん	未 455kcal 以 585kcal
5	火	御飯 ぶりの照り焼き キャベツと油揚げの炒め煮 みそ汁	・米 ・ぶり 生姜 ・キャベツ 油揚げ ・さつま芋 白ねぎ えのき	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ずんだケーキ	未 476kcal 以 548kcal
6	水	(保育参加) 御飯 ☆鶏の唐揚げ ほうれん草と大豆の胡麻マヨネーズ和え みそ汁	・米 ・鶏もも肉 生姜 にんにく ・ほうれん草 大豆 人参 マヨネーズ ごま ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ(野菜) (pm) 牛乳 でっちようかん	未 438kcal 以 537kcal
7	木	御飯 生揚げのそぼろ煮 ブロッコリーの三食サラダ かき玉汁	・米 ・生揚げ 豚ひき肉 えのき 人参 玉ねぎ ・ブロッコリー 人参 コーン ・卵 白ねぎ 人参	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ♪おばあちゃんの ぼたぼた焼き	未 477kcal 以 598kcal
8	金	御飯 さばの生巻焼き じゃが芋きんぴら みそ汁	・米 ・さば 生姜 ・じゃが芋 人参 ビーマン ハム ・キャベツ 油揚げ わかめ 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 シュガートースト	未 469kcal 以 554kcal
9	土	(発表会) 卵サンド ハムサンド フルーツサンド コーンスープ	・食パン 卵 マヨネーズ きゅうり ・食パン マヨネーズ ハム レタス チーズ ・食パン 生クリーム パナナ ・コーンスープ	(am)ハイハイ	未 238kcal 以 316kcal
10	日				
11	月	(郷土料理 高知県) ★ごうめし 豆腐のつくね焼き ★ぐる煮 みそ汁	・米 刻みのり たくあん ちりめんじゃこ ・豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 青ねぎ パン粉 ・里芋 大根 人参 ごぼう さつま芋 しらたき しめじ きぬさや にんにく ・切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ☆クッキー	未 475kcal 以 593kcal
12	火	御飯 たらの中華蒸し 小松菜のツナ和え 豚肉と押し麦のスープ	・米 ・たら オイスターソース ごま油 ・小松菜 人参 ツナ ねりごま ・豚もも肉 春雨 人参 しいたけ 押し麦 中華あじ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ☆果物の ヨーグルト和え	未 459kcal 以 520kcal
13	水	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 ごぼうの和風マヨサラダ ちくわのずまし汁	・米 ・鶏もも肉 じゃが芋 人参 きぬさや ・ごぼう 人参 ハム コーン マヨネーズ ごま ・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのき 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ(野菜) (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 434kcal 以 532kcal
14	木	(保育参加) 御飯 オムレツ コーンスローサラダ オニオンスープ	・米 ・卵 牛乳 ほうれん草 ベーコン チーズ ・キャベツ 人参 ・玉ねぎ 人参 エリンギ 鶏ひき肉	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ボンデケーキ	未 445kcal 以 505kcal

15	金	(もちつき) 御飯 カレーの煮つけ 炒り豆腐 みそ汁	・米 ・カレー 生姜 ・豆腐 鶏ひき肉 しらたき 干しいたけ 人参 玉ねぎ ・卵 枝豆 ・大根 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 未:あんこパン 以:ぜんざい	未 453kcal 以 573kcal
16	土	御飯 豚肉の香味焼き もやしとニラの和え物 みそ汁	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ 白ねぎ にんにく ・もやし ニラ 人参 鶏ささ身 ごま油 ・わかめ 白ねぎ 麩	(am)ハイハイ (pm)未: ♪野菜ハイハイ 以: ♪ぱりんこ	未 274kcal 以 396kcal
17	日				
18	月	御飯 マーボー豆腐 中華風和え物 中華スープ	・米 ・豆腐 豚ひき肉 白ねぎ 生姜 ・チンゲン菜 人参 卵 もやし ごま油 ・きくらげ 人参 えのき 中華あじ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♪みかんとホームパイ	未 456kcal 以 579kcal
19	火	御飯 鮭フライ れんこんとこんにやくのきんぴら みそ汁	・米 ・鮭 卵 パン粉 ・れんこん 人参 こんにやく ごま油 ・小松菜 里芋 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 肉うどん	未 465kcal 以 532kcal
20	水	カレーライス ♪ブロッコリーとツナの梅マヨ和え 野菜スープ	・米 豚もも肉 にんにく 生姜 玉ねぎ じゃが芋 ・カレールー ・ブロッコリー ツナ マヨネーズ 梅肉 ・かぶ 人参 しめじ ベーコン	(am) 牛乳 ハイハイ(野菜) (pm) 牛乳 レモントースト	未 471kcal 以 571kcal
21	木	御飯 チキンのチーズ焼き ☆ポテトサラダ コーンとわかめのスープ	・米 ・鶏もも肉 チーズ ・じゃが芋 ハム きゅうり 人参 コーン マヨネーズ ・コーン 玉ねぎ 人参 わかめ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 クリスマスケーキ	未 515kcal 以 612kcal
22	金	御飯 豚肉と小松菜の炒め物 かぼちゃの煮物 豆腐のみそ汁	・米 ・豚もも肉 小松菜 人参 にんにく ・かぼちゃ ・豆腐 なめこ みつば	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 鶏そぼろ混ぜごはん	未 480kcal 以 566kcal
23	土	(希望保育) 御飯 厚焼き卵 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁	・米 ・卵 かにかまぼこ 人参 玉ねぎ ・春雨 人参 きゅうり コーン みかん ごま ごま油 ・大根 もやし 人参 わかめ	(am)ハイハイ (pm)未: ♪野菜ハイハイ 以: ♪ぱりんこ	未 259kcal 以 379kcal
24	日				
25	月	(希望保育) 御飯 松風焼き ブロッコリーのおかかマヨ みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 玉ねぎ 菜ねぎ 人参 パン粉 牛乳 卵 ごま ・ブロッコリー マヨネーズ ごま かつお粉 ・さつま芋 ごぼう 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ハーベスト	未 432kcal 以 527kcal
26	火	(希望保育) 御飯 魚の梅焼き ひじきの煮物 のっぺい汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお粉 ・ひじき 生揚げ 人参 ・里芋 人参 大根 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーチェ(いちご)	未 449kcal 以 511kcal
27	水	(希望保育) 御飯 鶏肉のマーメレード焼き コロコロサラダ 野菜スープ	・米 ・鶏もも肉 マーメレード ・ごぼう 枝豆 人参 ベーコン マヨネーズ ・大根 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉	(am) 牛乳 ハイハイ(野菜) (pm) 牛乳 ♪バタークッキー	未 430kcal 以 567kcal
28	木	(希望保育) 御飯 豚丼 キャベツの昆布サラダ 五目みそ汁	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ 生姜 ・キャベツ 人参 塩昆布 ごま油 ・玉ねぎ かぼちゃ しめじ 人参 白ねぎ ごぼう	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ♪コナツサブレ	未 431kcal 以 565kcal
29	金	(休園)			
30	土	(休園)			

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだねの9月生まれのお友達のリクエストメニューです。
※以上児のカロリー基準は、560kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcalです。
※※は新しく取り入れたメニューです。
※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。



作成者	責任者	保育主任	園長

わんぱくだより

12月号 令和5年度 11月30日発行 調理

今年も残すところあと1か月になりました



朝晩の冷え込みや空気の乾燥で、風邪をひきやすくなります。

また、冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢を予防するためには《手洗い》が大切になってきます。

トイレの後や食事前には、必ず丁寧に石けんで手を洗いましょう。
寒さに負けず元気に過ごし、新しい年を迎える準備をしましょう！

12月の行事食 ~冬至~

冬至とは1年のうちで最も昼が短く夜が長い日で
今年は12月22日が冬至になります。

この日にかぼちゃを食べ始めたのは、江戸時代位からだと言われています。

ビタミンAやカロテンが多く含まれているため、

現在では、かぼちゃの栄養価にも注目されています。

そのため風邪の予防になるとされています。

昔は冬場に、野菜が不足しがちだったため、栄養がたくさんあり、

比較的保存のきくかぼちゃを冬至の日に食べて冬を乗り切ろうという意味が込められています。



もちつき ~昔からの行事に触れよう~

今年も12月15日に、本園で餅つきを行います。

お餅は新しい年の神様にお供えて、

神様と一緒に餅を食べることで《新しい命や力を授かる》と言われていました。

新しい年が始まる前に年越しの準備をするため、正月前になるとお餅をつくようになりました。



おすすめレシピ



《かぼちゃのサラダ》以上児4人分

《材料》

かぼちゃ 1/10個
きゅうり 1本
冷凍コーン 20g
マヨネーズ 大さじ1
塩もみ用の塩 適量

いんをいれても
おいしいですよ!!

《作り方》

- ①かぼちゃのヘタを切り落とし、中の種を取り出す。
- ②かぼちゃを1~2cm程度の角切りにする。
- ③鍋でかぼちゃを茹で、水を切って、冷ましておく。
- ④きゅうりは5mm角に切り、塩を少量振りかき塩もみしておく。
- ⑤コーンを茹でて水気をきる。
- ⑥すべての材料をボウルに入れ、マヨネーズで和えたら完成。

