



12がつ おたのしみメニュー

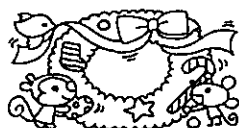
令和2年12月

きたこども園



寒さに負けぬ食事をしよう！

4日 ☺おでん☺ みなみ農園で作った大根を使いおでんを作ります。 22日 ☺冬至☺ 21日が冬至ですが行事のため22日にかぼちゃメニューを出します。	1日 (火) みかん さわらのあますあんかけ ひじきのいために むぎごはん みそしる ぎゅうにゅう ☆にくまん	2日 (水) りんご コーンシューマイ ブロッコリー サラダ ごはん はっぼうさい ぎゅうにゅう せんべい	3日 (木) パイナップル マセドアンサラダ チキンナゲット ナポリタン スパゲティ ぎゅうにゅう ☆りんごジャムサンド	4日 (金) バナナ かわりおひたし フライドポテト 発芽玄米ごはん みそおでん ヨーグルト
7日 (月) みかん グリーンサラダ ハタハタのからあげ カレーライス ぎゅうにゅう ☆バターラスク	8日 (火) りんご けいちゃんふう いために こまつなのあえもの ごはん すましじる ぎゅうにゅう せんべい	9日 (水) プルーン だいこんサラダ ポテトとウインナー のソテー きつね うどん ぎゅうにゅう ☆チーズむしパン	10日 (木) オレンジゼリー さばのみぞれに ほうれんそうの ごまあえ むぎごはん とんじる ぎゅうにゅう ビスケット	11日 (金) バナナ ぶたにくのしょうがやき キャベツのあますあえ 発芽玄米ごはん みそしる ぎゅうにゅう せんべい
14日 (月) プルーン キャベツのおかかあえ がんもどきにもの なつとくとん どん ぎゅうにゅう ☆りんごケーキ	15日 (火) パイナップル さわらのこうそうやき ほうれんそうのごまドレ ごはん はくさいスープ ジョア せんべい	16日 (水) 《たんじょうかい》 みかん メンチカツ カリフラワーサラダ さけわが ごはん すましじる ぎゅうにゅう スイートリングドーナツ	17日 (木) りんご とうふハンバーグ やさいあんかけ パンサンズー 発芽玄米ごはん コンソメスープ ぎゅうにゅう ☆たこやき	18日 (金) バナナ とりにくのカレーやき スパゲティサラダ むぎごはん みそしる ぎゅうにゅう ビスケット
21日 (月) 《年少親子給食会》 みかん とりにくとポテトの あげに いそかあえ ごはん ごもく スープ ぎゅうにゅう せんべい	22日 (火) りんご かぼちゃの ちゅうかふうに にんじんサラダ むぎごはん みそしる ぎゅうにゅう ビスケット	23日 (水) 《クリスマスかい》 クリスマスゼリー ほしのハンバーグ ツリーポテト パン コーン ポタージュ ぎゅうにゅう ケーキ	24日 (木) チーズ さけの ちゃんちゃんやき フレンチサラダ 発芽玄米ごはん ごもく じる ぎゅうにゅう ☆フルーツゼリーあえ	25日 (金) バナナ ほうれんそうナムル にくだんごの もちごめむし やきそば ぎゅうにゅう やきおにぎり
28日 (月) ☺おべんとうのひ☺  ジュース せんべい	チャレンジ！食育 ★★お手伝いに挑戦★★ 子どもが食への興味・関心を高めるきっかけになるのが、料理のお手伝い。発達段階に合わせて、子どもに出来ることをやってもらいましょう。お正月休みに、是非こんなお手伝いはいかがですか。 1～2歳 野菜をちぎる、団子を丸める、泡立て器や箸などで混ぜる、など 3～4歳 卵を割る、ピーラーで野菜の皮をむく、ラップを使っておにぎりを握る、米を研ぐ、など 5～6歳 ホットプレートでホットケーキ、目玉焼き、スクランブルエッグを作る、ちぎった野菜を合わせてサラダを作る、など			



食育だより

令和2年 12月 きたこども園



かぼちゃの中華風煮

★材料★

・かぼちゃ	60g	・しょうゆ	3g
・鶏ひき肉	2g	・砂糖	2g
・ピーマン	5g	・片栗粉	3g
・にんじん	10g	・油	1g
・たまねぎ	15g	・揚げ油	

★作り方★

- ①かぼちゃを食べやすい大きさに切り、揚げる。
 - ②ピーマンとたまねぎは細切り、にんじんはいちょう切りにする。
 - ③フライパンに油をひき、鶏ひき肉と野菜を炒め少々水を入れて炒め煮にする。火が通ったら味付けをする。
 - ④③に揚げたかぼちゃを入れ軽く混ぜ合わせ完成！！
- ※水分が多ければ、水溶き片栗粉でとめてください。

12月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物				
1 火	ごはん・さわらの甘酢あん・ひじきの炒め煮・みそ汁・みかん	精白米	さわら・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ	ひじき・油揚げ・にんじん・いんげん	豆腐・だいこん・しいたけ・こまつな・ねぎ	540	21	17	2.3
2 水	ごはん・八宝菜・コーンシュマイ・ブロッコリーサラダ・りんご	精白米	豚肉・えび・いか・なると・たけのこ・はくさい・にんじん・たまねぎ・干しいたけ	ブロッコリー・きゅうり・にんじん・キャベツ・ハム	蒸し物) コーンシュマイ	502	21	13	1.7
3 木	ナポリタンスパゲティ・マセドアンサラダ・チキンナゲット・パイナップル	パスタ	ツナ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ・トマトピューレ	じゃがいも・にんじん・きゅうり・チーズ・ハム・マヨドレ	焼き物) チキンナゲット	573	22	22	1.9
4 金	ごはん・みそおでん・かわりおひたし・フライドポテト・バナナ	精白米	卵・だいこん・こんにゃく・ちくわ・厚揚げ・こんぶ・みそ	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん・ツナ	揚げ物) フライドポテト	578	21	16	2.1
7 月	カレーライス・グリーンサラダ・ハタハタの唐揚げ・みかん	精白米	豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ピーマン・コーン	キャベツ・きゅうり・ハム・ブロッコリー	揚げ物) ハタハタの唐揚げ	597	18	20	2.3
8 火	ごはん・鶏ちゃん風炒め・小松菜の和え物・すまし汁・りんご	精白米	鶏肉・キャベツ・たまねぎ・にら	こまつな・にんじん・はくさい・もやし・油揚げ	豆腐・かまぼこ・えのきたけ・ねぎ・わかめ	452	21	10	1.8
9 水	きつねうどん・だいこんサラダ・ポテトとウインナーのソテー・ブルー	うどん	味付き油揚げ・鶏肉・なると・にんじん・ねぎ・干しいたけ	だいこん・きゅうり・にんじん・キャベツ・ツナ	ポテト・ウインナー	574	21	24	2.7
10 木	ごはん・さばのみぞれ煮・ほうれん草ごまあえ・豚汁・オレンジゼリー	精白米	さば・だいこん	ほうれん草・はくさい・もやし・にんじん・ごま	豚肉・だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・油揚げ・ねぎ・みそ	541	22	17	1.9
11 金	ごはん・豚肉の生姜焼き・キャベツ甘酢あえ・みそ汁・バナナ	精白米	豚肉・にんじん・たまねぎ・ピーマン	キャベツ・にんじん・きゅうり・わかめ	豆腐・油揚げ・たまねぎ・さといも・ねぎ・みそ	494	17	14	1.8
14 月	なっとうとん丼・キャベツおかかあえ・がんもどき煮物・ブルー	精白米	豚肉・にんじん・たまねぎ・しめじ・みそ	キャベツ・にんじん・きゅうり・もやし・かつお節	がんもどき	676	23	26	2.1
15 火	ごはん・さわらの香草焼き・ほうれん草のごまドレ・白菜スープ・パイナップル	精白米	さわら・バジル・オリーブ油・パセリ・にんにく	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん・ごま	はくさい・たまねぎ・にんじん・ウインナー・豆乳	549	23	15	1.4
16 水	さけわかごはん・メンチカツ・カリフラワーサラダ・すまし汁・みかん	精白米 さけわか	揚げ物) メンチカツ	カリフラワー・キャベツ・きゅうり・にんじん	豆腐・かまぼこ・たまねぎ・にんじん・みつば	573	17	21	2
17 木	ごはん・パンサンスー・豆腐ハンバーグ野菜あんかけ・コンソメスープ・りんご	精白米	豆腐ハンバーグ・たまねぎ・にんじん	キャベツ・きゅうり・にんじん・マロニー・ハム	ベーコン・チンゲン菜・もやし・コーン・ねぎ	455	24	12	2.1
18 金	ごはん・鶏肉のカレー焼き・スパゲティサラダ・みそ汁・バナナ	精白米	鶏肉・はちみつ・にんにく・カレー粉	スパサラ・きゅうり・にんじん・ツナ・キャベツ・マヨドレ	豆腐・油揚げ・たまねぎ・なめこ・わかめ・みそ	529	12	15	2.6
21 月	ごはん・いそかあえ・鶏肉とポテトの揚げ煮・五目スープ・みかん	精白米	鶏肉・ポテト・たまねぎ・にんじん・ピーマン	キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・のり	だいこん・しめじ・たけのこ・マロニー・ねぎ	506	19	11	2.4
22 火	ごはん・にんじんサラダ・かぼちゃの中華風煮・みそ汁・りんご	精白米	かぼちゃ・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン	にんじん・きゅうり・キャベツ・ツナ	豆腐・油揚げ・しいたけ・ねぎ・はくさい・みそ	597	18	20	1.9
23 水	サンドイッチ・ハンバーグ・ツリーポテト・ポタージュ・クリスマスデザート	パン・ハム チーズ・ジャム	焼き物) 星のハンバーグ	じゃがいも・きゅうり・にんじん・パプリカ・マヨドレ	コーン・たまねぎ・にんじん・クリームコーン・生クリーム	664	22	32	2.5
24 木	ごはん・フレンチサラダ・鮭のちゃんちゃん焼き・五目汁・チーズ	精白米	鮭・たまねぎ・キャベツ・しめじ・みそ	ブロッコリー・きゅうり・コーン・にんじん	鶏肉・豆腐・だいこん・ねぎ・にんじん	428	20	9.5	1.9
25 金	焼きそば・ほうれん草ナムル・肉だんごのもち米蒸し・バナナ	中華麺	豚肉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・青のり	ほうれん草・にんじん・もやし・はくさい・ごま	蒸し物) 肉だんごのもち米蒸し	593	20	23	2.3