



12月給食献立(乳児・幼児食)

12月1日～12月15日給食献立

平成29年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
			乳児・幼児食		
1	金	牛乳 満月ポン	ほうれん草とベーコンの和風パスタ 南瓜サラダ コンソメスープ	お茶 しぐれおにぎり	スパゲティ・塩・ベーコン・コーン・ほうれん草・えのき・人参・マーガリン・しょうゆ・みりん・酒・上白糖・のり かぼちゃ・人参・きゅうり・マヨネーズ キャベツ・玉ねぎ・大根・しめじ・コンソメ・塩 ほうじ茶・米・牛ミンチ・しょうゆ・上白糖・みりん・酒・しょうが
2	土	牛乳 ハッピーターン	てりやき丼 春雨スープ	牛乳 バナナ おさつどき	米・鶏肉・みりん・インゲン・人参・しょうゆ・上白糖 春雨・玉ねぎ・人参・鶏がらだし・塩 牛乳・バナナ・おさつどき
4	月	牛乳 星たべよ	ビーフカレー キャベツのサラダ ピーチゼリー	牛乳 ちんすこう	米・牛肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・グリーンピース・カレールー・カレー粉・なたね油・りんご キャベツ・人参・コーン・酢・なたね油・塩・上白糖 桃ゼリー 牛乳・小麦粉・上白糖・なたね油
5	火	牛乳 バナナ	ご飯 さわらのみぞれかけ ひじきの五目炒り煮 味噌汁	牛乳 ジャムサンド	米・さわら・酒・大根・みりん・しょうゆ・レモン ひじき・大豆・レンコン・人参・インゲン・だし汁・上白糖・しょうゆ ほうれん草・じゃが芋・人参・ねぎ・味噌 牛乳・食パン・いちごジャム
6	水	牛乳 ぱりんこ	☆おもちつき☆ ふりかけご飯(0.1歳) 豚汁	お茶 ごま塩おにぎり	もち米・きな粉・上白糖・しょうゆ 米・しその香 豚肉・大根・ごぼう・こんにゃく・人参・ねぎ・味噌 ほうじ茶・米・塩・ごま・のり
7	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 鶏の照り焼き チンゲン菜とごぼうの味噌和え すまし汁	牛乳 南瓜ビスケット	米・鶏肉・しょうゆ・上白糖・みりん・酒・なたね油 青梗菜・ごぼう・人参・ごま・味噌・上白糖・しょうゆ・酢 白菜・玉ねぎ・しめじ・湯葉・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・ホットケーキミックス・有塩バター・牛乳・かぼちゃ
8	金	牛乳 満月ポン	血うどん(郷土料理・長崎県) さつま芋のレモン煮 りんご	牛乳 甘食	中華そば・チンホンスライス・豚肉・人参・ピーマン・えび・玉ねぎ・キャベツ・もやし・椎茸・鶏がらだし・しょうゆ・みりん・塩・片栗粉 さつま芋・レモン・上白糖 りんご 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・重曹・有塩バター・上白糖・鶏卵・スキムミルク・メープルシロップ
9	土	牛乳 ハッピーターン	ビビンバ風ごはん 中華スープ	牛乳 バナナ サラダせん	米・牛肉・ねぎ・ほうれん草・人参・ぜんまい・しょうゆ・上白糖・ごま油・ごま 豆腐・玉ねぎ・コーン・にら・鶏がらだし・塩 牛乳・バナナ・サラダせん
11	月	牛乳 星たべよ	五目豆腐丼 切干大根の梅かつお和え 味噌汁	牛乳 マシュマロサンド	米・豆腐・豚ミンチ・椎茸・人参・玉ねぎ・グリーンピース・片栗粉・上白糖・しょうゆ・塩・なたね油 切干大根・人参・梅干し・かつお節・しょうゆ・上白糖 キャベツ・さつま芋・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・クラッカー・マシュマロ
12	火	牛乳 りんご	《世界の郷土料理・フィンランド》 ロールパン 鮭のクリームシチュー アスパラのサラダ・バナナ	牛乳 トマトケーキ	ロールパン・鮭・玉ねぎ・じゃが芋・ブロッコリー・人参・しめじ・クリームシチュールー・牛乳 アスパラ・人参・パプリカ・酢・なたね油・しょうゆ・上白糖 バナナ 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・鶏卵・有塩バター・上白糖・牛乳・トマト缶・ホイップ
13	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 高野豆腐のナゲット 白菜のゆかり和え 味噌汁	牛乳 さつま芋のシュガー焼き	米・高野豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・鶏卵・小麦粉・片栗粉・しょうゆ・みりん・塩・しょうが・植物油・ケチャップ 白菜・人参・しその香 大根・玉ねぎ・なめこ・ねぎ・味噌 牛乳・さつま芋・グラニュー糖
14	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 豚肉のねぎ味噌炒め チンゲン菜のごま酢和え かき玉汁	牛乳 フレンチトースト	米・豚肉・酒・しょうゆ・ねぎ・味噌・上白糖・みりん・なたね油 青梗菜・人参・揚げ・ごま・酢・しょうゆ・上白糖 鶏卵・玉ねぎ・えのき・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・食パン・鶏卵・有塩バター・上白糖
15	金	牛乳 満月ポン	ミートスパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ	お茶 味かつおおにぎり	スパゲティ・塩・なたね油・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・なたね油・ケチャップ・トマト缶・ウスターソース キャベツ・人参・きゅうり・マヨネーズ・酢・上白糖・塩 ブロッコリー・じゃが芋・玉ねぎ・コンソメ・塩 ほうじ茶・米・おかかふりかけ

12月給食献立(乳児・幼児食)

12月16日～12月28日給食献立

平成29年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
			乳児・幼児食		
16	土	牛乳 ハッピーターン	中華風炊き込みご飯 味噌汁	牛乳 バナナ ぼたぼた焼き	米・牛肉・ごぼう・人参・ごま油・しょうゆ・上白糖・酒・だし汁 さつま芋・玉ねぎ・揚げ・わかめ・味噌 牛乳・バナナ・ぼたぼた焼
18	月	牛乳 星たべよ	ハヤシライス ごぼうサラダ りんご	牛乳 ふのきな粉ラスク	米・牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・なたね油・トマト缶・ケチャップ・ハヤシフレーク ごぼう・きゅうり・人参・ごま・マヨネーズ りんご 牛乳・おつゆ麩・マーガリン・上白糖・きな粉
19	火	牛乳 オレンジ	ご飯 豚のごまだれ焼き ほうれん草の白和え 味噌汁	牛乳 雪の宿 ミックスラムネ	米・豚肉・玉ねぎ・しょうゆ・みりん・酒・ごま ほうれん草・人参・豆腐・ひじき・上白糖・しょうゆ 玉ねぎ・大根・ちくわ・わかめ・味噌 牛乳・雪の宿・ラムネ
20	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯・ひじきのふりかけ ホキのバター醤油焼き もやしのポン酢和え 味噌汁	牛乳 イモケンピ (カミカミおやつ)	米・ひじき・揚げ・ごま・だし汁・しょうゆ・上白糖・ごま油・ホキ・しょうゆ・有塩バター・なたね油・塩 もやし・きゅうり・人参・ポン酢・しょうゆ・だし汁 ごぼう・玉ねぎ・白菜・ねぎ・味噌 牛乳・さつま芋・植物油・上白糖・ごま
21	木	牛乳 たべっ子ベイビー	人参ピラフ 鶏の唐揚げ・添え クリスマスポテト コーンスープ	牛乳 クリスマスケーキ	米・人参・塩・コンソメ・マーガリン・鶏肉・しょうゆ・酒・小麦粉・片栗粉・植物油・ブロッコリー・塩 じゃが芋・ミックスベジタブル・エッグケア・人参 コーンクリームスープ・コーン・スキムミルク・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルク・鶏卵・有塩バター・上白糖・ホイップ・チョコ・黄桃缶・みかん缶・バイン缶
22	金	牛乳 満月ポン	ほうとう風煮込みうどん キャベツの和え物 みかん	お茶 たまご雑炊	うどん・鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・白菜・椎茸・人参・だし汁・味噌・しょうゆ・みりん・ねぎ キャベツ・人参・コーン・しょうゆ・上白糖 みかん ほうじ茶・米・鶏卵・ねぎ・コンソメ・しょうゆ・塩
25	月	牛乳 星たべよ	きつねちらし寿司 小松菜の和え物 すまし汁	牛乳 ココアクッキー	米・酢・上白糖・塩・揚げ・ちりめんじゃこ・きゅうり・人参・干し椎茸・高野豆腐・しょうゆ・のり・鶏卵 小松菜・人参・ちくわ・しょうゆ・上白糖 鶏肉・しめじ・わかめ・しょうゆ・塩 牛乳・小麦粉・スキムミルク・ベーキングパウダー・ココア・三温糖・無塩バター・牛乳
26	火	牛乳 バナナ	ご飯 厚揚げチャンプル 大根の酢の物 春雨スープ	牛乳 りんごドーナツ	米・豚肉・厚揚げ・人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・干し椎茸・塩・なたね油・しょうゆ・みりん・ごま油 大根・人参・わかめ・上白糖・酢・塩 春雨・玉ねぎ・にら・鶏がらだし・塩 牛乳・ホットケーキミックス・りんご・植物油
27	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 さばの生姜煮 ほうれん草のツナ和え 味噌汁	牛乳 ポップコーン	米・さば・しょうゆ・しょうが・上白糖 ほうれん草・人参・ツナ・しょうゆ・上白糖 白菜・玉ねぎ・しめじ・ひじき・味噌 牛乳・ポップコーン・なたね油・塩
28	木	牛乳 たべっ子ベイビー	年越しうどん 金平ごぼう バナナ	牛乳 満月ポン 味しらべ	うどん・しょうゆ・みりん・だし汁・牛肉・玉ねぎ・大根・人参・ほうれん草・上白糖・ねぎ ごぼう・ちくわ・人参・なたね油・上白糖・しょうゆ・こんにゃく・絹さや バナナ 牛乳・満月ポン・味しらべ

12月22日は冬至☆ 冬至ってなに？

冬至は風の長さが1年で一番短く、太陽の高さも最も低くなり日差しが弱くなります。

冬至には柚子湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなります。

なぜかぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるのでしょうか。

かぼちゃの栄養分の特徴は、なんととってもカロチンを多く含んでいること。

カロチンは体内でビタミンAに変わって、肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけてくれます。

『冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない』と言われるのはそのためです。

