

# 12月献立

2021年度12月予定献立表

ひまわり第2 保育園

\* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
<b>さつまいもを使ってクッキングをしたよ</b> くま組…スイートポテト きりん組…豆乳クリームスープ そう組…園庭で、焼き芋大会 さつまいもを掘ってから少し時間を置いたことで、より甘いさつまいもを味わうことができました。		ごはん 魚の丸太焼き 大根のそぼろあんかけ 味噌汁	ごはん ポークビーンズ かぶの酢の物 すまし汁	ごはん がんもの甘酢煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	チキンライス 味噌汁
		1	2	3	4
		おさつりんごパイ・いりこ・牛乳	大根おにぎり・するめ・お茶	さつまいも入り焼き団子 昆布・牛乳	レーズンパン・するめ・お茶
ごはん 豚肉と大根のみそ煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 納豆和え 味噌汁	<b>きりん組 みそ作り</b> ごはん 魚の照り焼き さつまいものサラダ 味噌汁	ごはん 八宝菜 煮豆 蒸しブロッコリー とろろ汁	ごはん 焼鯖と白ネギの煮物 切り干し中華サラダ おさつスティック 味噌汁	ビビンバ すまし汁
6	7	8	9	10	11
あらめおにぎり・いりこ・お茶	里芋の磯辺揚げ するめ・牛乳	煮込みうどん・昆布・お茶	ほうれん草パン・いりこ・牛乳	五目おにぎり・するめ・お茶	かぼちゃパン・昆布・お茶
ごはん 魚の野菜のせ焼き ブロッコリーの白和え すまし汁	ごはん 筑前煮 カリフラワーのごまマヨ焼き 味噌汁	ごはん キャベツしゅうまい あらめの煮物 中華スープ	里芋ごはん 高野の煮物 大根の酢の物 味噌汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 すまし汁	中華どんぶり さつまいものごま和え
13	14	15	16	17	18
蒸かし芋・するめ・牛乳	さつまいも大福・昆布・お茶	焼きおにぎり 蒸しブロッコリー・お茶	マカロニきな粉・いりこ・牛乳	大根海苔巻き・するめ・お茶	ジャムサンドパン するめ・お茶
ごはん 厚揚げのゆず味噌焼き 刻み昆布の煮物 人参のごま和え すまし汁	<b>クリスマス会</b> 	ごはん 煮魚 キャベツと大豆のナムル 干し大根の煮物 味噌汁 <b>冬至</b> 	<b>もちつき会</b> 鮭と青菜のごはん がんもの煮物 ごま味噌汁 	ごはん 肉豆腐 花サラダ 味噌汁	鶏とごぼうのごはん すまし汁
20	21	22	23	24	25
塩むすび・昆布・お茶	<b>給食とおやつはお楽しみに!</b>	かぼちゃあん巻き・するめ・牛乳	きなこもち・いりこ・お茶	焼き芋・昆布・牛乳	黒糖パン・昆布・お茶
ごはん 魚のごま焼き 納豆サラダ 大根の煮物 すまし汁	ごはん さつまいもと大豆の甘辛煮 ブロッコリーののり和え 冬野菜のスープ	<b>お弁当の日</b> 	年末年始の為、休園 (1/4まで)		
27	28	29	30	31	
大学芋・いりこ・牛乳	蒸しパン・昆布・お茶	おかかおにぎり・するめ・お茶			

## 寒さが身に染みる季節になりました!

冬野菜には、身体を温め、風邪予防に効果的な食材が沢山あります。甘くておいしい冬野菜は、子どもたちも大好きです。冬ならではの料理を楽しみながら、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

### 身体を温め、野菜もたっぷり、お肉や豆腐も入れて、栄養満点のスープを作ってみませんか!?

#### <おすすめの食材>

大根、かぶ、人参、長ねぎ、キャベツ、白菜、じゃが芋、さつまいも、きのこ類  
\* 家庭にある野菜なんでもOK!

#### <調味料>

・しょうゆ ・みそ  
・塩  
・塩麴  
・カレー粉  
・コンソメ

組み合わせ次第でいろんなスープが出来ますよ

#### <入れるともっとおいしい!>

肉類 (鶏肉、手羽元、豚肉、肉団子、ベーコンなど)  
魚類 (鮭など)、豆腐、卵

#### <冬野菜のスープ>

玉ねぎ 1/2玉  
白菜 1/6玉  
かぶ 1個  
人参 1/4本  
えのき 1/2袋  
しめじ 1/2袋  
コーン 100g  
鶏こま肉 100g  
しょうゆ、塩、酒

#### 4人分

- ①野菜は、食べやすい大きさに切る。えのきとしめじは食べやすい大きさに裂いておく。
- ②鍋を熱し、サラダ油をしき鶏肉を炒める。火が通ったら野菜を入れて煮込む。柔らかくなったらえのき、しめじ、コーンを入れて煮る。
- ③味付けをする。  
しょうゆ、塩、酒を入れて味を整える。