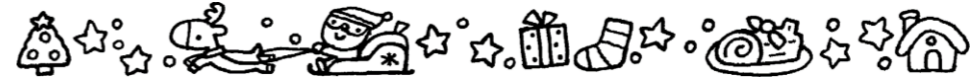




# 令和2年12月献立表



湘南こども園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1は3歳未満)	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			【黄】熱と力になるもの	【赤】血や肉や骨になるもの	【緑】体の調子を整えるもの	調味料		
01 火	御飯 五目汁 さけの塩焼焼き ひじきの煮物 みかん	540(481) 23.2(19.4) 12.2(12.6) 1.7(1.4)	米、さといも、塩こうじ、三温糖、ごま油、◎三温糖	◎牛乳、さけ、豆腐、鶏もも肉、油揚げ、◎牛乳、◎ヨーグルト	みかん、にんじん、○ブルーベリージャム、だいごん、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、ひじき、◎レモン果汁、◎オレンジ濃縮果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	飲むヨーグルト(オレンジ)マンナ	牛乳クラッカーサンド(ブルーベリージャム)
02 水	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 大豆のかき揚げ もやしのカレーサラダ	637(580) 19.3(18.7) 22.3(22.1) 1.6(1.4)	米、○食パン、小麦粉、○アレルギー用マーガリン、○三温糖、○ねりごま、油、ごま油、三温糖	◎牛乳、大豆、○ミロ、白みそ、ウインナーソーセージ、しらす干し、◎牛乳	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきだけ、わかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉	牛乳小松菜ビスケット	ミロセサミシュガートースト
03 木	ロールパン カレーチュー ブロックリーの たまねぎドレッシング和え バナナ	580(550) 19.7(18.5) 17.3(19.4) 2.4(2.0)	ロールパン、○米、じゃがいも、三温糖、油、○三温糖、○すりごま、○ごま油	◎牛乳、豆腐、鶏もも肉、○白みそ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ブロックリー、にんじん、グリーンアスパラガス	カレーの王子様、酢、洋風だし、○みりん、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳バナナクッキー	牛乳みそ焼きおにぎり(ごま)
04 金	御飯 みそ汁(大根・豆腐) 麻婆春雨 南瓜のいとこ煮	504(415) 17.4(15.7) 12.9(12.6) 1.7(1.7)	米、はるさめ、片栗粉、ごま油、三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、豆腐、ゆであずき缶、白みそ、◎チーズ	かぼちゃ、○青りんごゼリーの素、だいごん、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、にら、エリンギ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、みりん	麦茶チーズ	牛乳青りんごゼリアンパンマンせんべい
05 土	御飯 みそ汁(豆腐・里芋) シューマイ りんご	561(499) 18.2(16.9) 14.1(14.1) 1.6(1.4)	米、さといも、しゅうまいの皮、片栗粉、三温糖、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、豆腐、白みそ、◎牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、○マーメイド、葉ねぎ、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳おせんべい	牛乳クラッカーサンド(マーメイド)
07 月	御飯 みそ汁(豆腐・もやし) 揚げ餃子 いんげんのごま和え	535(483) 16.0(15.5) 14.5(14.6) 1.2(1.2)	米、○さつまいも、ぎょうざの皮、○米粉、三温糖、○油、油、○三温糖、パン粉、すりごま、ごま油	◎牛乳、豆腐、○豆乳、鶏ひき肉、白みそ、◎牛乳	いんげん、キャベツ、もやし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	牛乳おせんべい	牛乳蒸しパン(さつまいも)
08 火	御飯 野菜スープ(ほうれん草) ムニエル (クリームトマトソース) おくらと切干大根のナムル りんご	560(461) 17.8(15.2) 11.4(10.1) 1.6(1.3)	○さつまいも、米、○三温糖、小麦粉、三温糖、○油、油、○ごま、ごま、○片栗粉、ごま油	◎牛乳、たら、豆乳、白みそ、◎ヨーグルト	りんご、たまねぎ、ほうれん草、オクラ、にんじん、切り干しだいごん、◎いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	麦茶ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳大学芋
09 水	御飯&しらすふりかけ みそ汁(豆腐・わかめ) 肉じゃが ブロックリーのおかか和え	605(536) 24.1(21.8) 20.9(19.9) 2.5(2.1)	米、じゃがいも、○ロールパン、しらす、油、三温糖、○油	◎牛乳、豆腐、豚肉、○ウインナーソーセージ、かまぼこ、しらす干し、白みそ、かつお節、◎牛乳	ブロックリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、さやえんどう、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、○ケチャップ	牛乳枝豆ビスケット	牛乳ロールパンサンド(ウインナー)
10 木	御飯 わかめスープ 麻婆豆腐 鶏ささみの梅マヨ和え	575(535) 20.9(20.2) 21.9(21.9) 2.5(2.1)	米、○アレルギー用マーガリン、マヨドレ、○グラニュー糖、○小豆、ごま油、片栗粉、三温糖、ごま	◎牛乳、豆腐、豚ひき肉、○ミロ、鶏ささ身、白みそ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、うめ干し、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、酢、こしょう	牛乳たべっこBABY	ミロ麵のラスク
11 金	ミートスパゲティ ポテトスープ フルーツゼリー(桃・みかん)	572(449) 20.7(17.1) 14.1(10.4) 2.5(2.0)	スパゲティ、○米、じゃがいも、○ごま、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、豆腐、○さけ、レーク、豚ひき肉、牛ひき肉、ゆで大豆、◎ヨーグルト	トマト缶、たまねぎ、黄桃缶、みかん缶、にんじん、クリームコーン缶、洋風だしの素、食塩、パセリ粉、こしょう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、酢、こしょう	麦茶フチダノン	牛乳おにぎり(鮭)
12 土	御飯 カレー わかめスープ(キャベツ) バナナ	607(535) 18.2(17.1) 16.7(16.5) 2.5(2.1)	米、○食パン、じゃがいも、油、ごま、ごま油	◎牛乳、豚肉、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○いちごジャム、グリーンピース、わかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、カレーの王子様、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳おせんべい	牛乳ジャムサンド(いちご)
14 月	御飯 みそ汁(キャベツ・さつま芋) 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ(ツナ)	623(559) 25.5(23.4) 19.3(18.4) 1.6(1.4)	米、さつまいも、スパゲティ、○小麦粉、片栗粉、フレンチドレッシング、○片栗粉、油、○白玉粉、○三温糖、○油、○ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、○豚ひき肉、ツナ油漬缶、白みそ、○白みそ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、○にんじん、○ねぎ、○にら、葉ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、酒、○酢、○食塩	牛乳おせんべい	牛乳チヂミ
15 火	ロールパン ビーフシチュー 里芋サラダ みかん	629(577) 23.6(21.0) 26.2(24.0) 2.4(2.0)	ロールパン、○ホットケーキ粉、さといも、マヨドレ、○油、○三温糖、○小麦粉、三温糖、油、○砂糖、片栗粉、◎三温糖	◎牛乳、牛肉、○豆乳、ベーコン、白みそ、◎牛乳、◎ヨーグルト	みかん、○りんご、かぶ、たまねぎ、にんじん、トマト、コーン缶、ブロックリー、わかめ、◎レモン果汁、◎りんご濃縮果汁	デミグラスソース、ワイン(赤)、中濃ソース、しょうゆ、おろしにんにく、食塩、○食塩、こしょう	飲むヨーグルト(りんご)マンナ	牛乳りんごケーキ
16 水	御飯 五目汁 さけの塩焼焼き ひじきの煮物	485(444) 22.9(20.3) 11.4(12.7) 1.2(1.1)	米、さといも、○片栗粉、○黒砂糖、塩こうじ、三温糖、ごま油	◎牛乳、○豆乳、さけ、豆腐、鶏もも肉、油揚げ、○きな粉、◎牛乳	にんじん、だいごん、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳小松菜ビスケット	牛乳沖繩くすもち(豆乳)
17 木	ピラフ ブロックリーのスープ もみの木バーグ ポテトサラダ クリスマスケーキ	566(544) 16.3(15.9) 17.2(18.9) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、米粉、マヨドレ、油、三温糖、アレルギー用マーガリン、パン粉	◎牛乳、鶏もも肉、○豚ひき肉、○カルピス、豆腐、豚ひき肉、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロックリー、きゅうり、コーン缶、いちご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、中華だしの素、パセリ粉、こしょう	牛乳バナナクッキー	カルピス重たべっこBABY
18 金	御飯 みそ汁(キャベツ・豆腐) 麻婆春雨 南瓜のいとこ煮	646(537) 21.6(19.5) 17.3(16.7) 2.0(1.9)	米、○非常食パン(フレン)、はるさめ、片栗粉、ごま油、三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、豆腐、○ミロ、ゆであずき缶、白みそ、◎チーズ	かぼちゃ、キャベツ、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、にら、エリンギ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、みりん	麦茶チーズ	ミロフレンパン

※献立は納品の都合などにより、変更となることがあります。

※材料名は分量の多い順番になっています。

**今月の旬の食材**  
人参、大根、里芋、ごぼう、ねぎ、かぶ、鮭、みかん、りんご、ゆず

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1は3歳未満)	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			【黄】熱と力になるもの	【赤】血や肉や骨になるもの	【緑】体の調子を整えるもの	調味料		
19 土	とん汁うどん さつま芋と昆布の煮物 りんご	493(448) 14.3(14.0) 13.6(13.4) 1.6(1.4)	ゆでうどん、さつまいも、○米、さといも、三温糖、ごま油	◎牛乳、豚肉、白みそ、◎牛乳	りんご、だいごん、にんじん、ごぼう、塩こんぶ、ねぎ、○塩こんぶ、○焼きのり	かつお・昆布だし汁、みりん	牛乳おせんべい	牛乳おにぎり(塩こんぶ)
21 月	御飯 わかめスープ ハルシミーントローフ 鶏ささみの梅マヨ和え バナナ	523(489) 16.9(16.9) 13.2(14.4) 1.8(1.6)	米、○米粉、マヨドレ、パン粉、○三温糖、○油、ごま、三温糖、ごま油	◎牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、○きな粉、◎牛乳	バナナ、○ゆずかりん飲料、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○にんじん、きゅうり、しめじ、うめ干し、わかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、食塩、こしょう	牛乳おせんべい	ゆずかりん飲料
22 火	御飯 みそ汁(車麩・わかめ) ピーマンの細切り炒め ツナポテト	636(516) 18.7(15.9) 22.6(18.9) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○米粉、○三温糖、○アレルギー用マーガリン、○さつまいも、○油、油、車麩、片栗粉、三温糖、○黒ごま、◎三温糖	◎牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、白みそ、◎ヨーグルト、◎きな粉	ピーマン、にんじん、赤ピーマン、だいのこ、さやえんどう、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、洋風だしの素、食塩、こしょう、パセリ粉	麦茶きな粉ヨーグルト	牛乳米粉のさつま手クッキー
23 水	御飯 野菜スープ(ほうれん草) ムニエル (クリームトマトソース) 大豆のサラダ	572(516) 22.9(21.2) 17.7(17.8) 1.7(1.5)	米、○焼きそばめん、じゃがいも、マヨドレ、小麦粉、○油、油、三温糖	◎牛乳、たら、大豆、○鶏ひき肉、ハム、豆乳、◎牛乳	たまねぎ、ほうれん草、○キャベツ、にんじん、きゅうり、○にんじん、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、みりん	麦茶	牛乳青りんごゼリアンパンマンせんべい
24 木	ミートスパゲティ ポテトスープ フルーツゼリー(桃・みかん)	602(549) 18.9(18.0) 15.1(15.8) 2.4(2.0)	スパゲティ、○小麦粉、じゃがいも、○油、○グラニュー糖、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、豆腐、豚ひき肉、白みそ、◎牛乳	トマト缶、たまねぎ、黄桃缶、みかん缶、にんじん、クリームコーン缶、洋風だしの素、食塩、○食塩、パセリ粉、こしょう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳おせんべい	牛乳クラッカーサンド(マーメイド)
25 金	御飯 ミネストローネスープ ナゲット 青菜とツナの和え物	644(501) 22.1(18.0) 20.6(15.5) 2.0(1.5)	米、○食パン、じゃがいも、片栗粉、油、マヨドレ、三温糖	◎牛乳、豆腐、鶏ひき肉、○ミロ、鶏もも肉、ベーコン、ツナ油漬缶、◎ヨーグルト	ごまつな、にんじん、たまねぎ、トマト缶、○いちごジャム、コーン缶、セロリ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、パセリ粉、こしょう	麦茶フチダノン	牛乳おにぎり(鮭)
26 土	ラーメン じゃがベーコン バナナ	538(492) 17.9(17.0) 14.0(14.1) 2.2(1.7)	ゆで中華めん、じゃがいも、○米、油、ごま油、○ごま油	◎牛乳、豚肉、ベーコン、○ちりめんじゃこ、○かつお節、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○ねぎ、○焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、酢、こしょう	麦茶	牛乳おにぎり(じゃこねぎ)
28 月	御飯 カレー レタスのサラダ オレンジ	548(503) 15.5(15.4) 15.2(15.4) 1.9(1.7)	米、じゃがいも、三温糖、油、ごま油	◎牛乳、豚肉、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、レタス、コーン缶、にんじん、きゅうり、グリーンピース、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、酢、こしょう	牛乳おせんべい	牛乳アンパンマンせんべいカルシウムせん



## 給食だより

### 12月21日(月)は冬至です!

一年中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。この日に「ゆず湯」に入り、「冬至かぼちゃ」を食べる風習があります。ゆず湯は風邪を防ぎ、皮を強くする効果があります。かぼちゃはカロテンやビタミンが多く含まれており、「冬至に食べると風邪をひかない」と昔から言われています。理にかかっていますね!

冬至にちなんで、4日(金)、18日(金)に「南瓜のいとこ煮」、21日(月)のおやつにゆず入りの飲料を取り入れました。

ぜひお家でゆず湯に入って、元気にお正月を迎えて下さい!

### 給食や食育など子ども達の様子について

★なかなか収束しないコロナウィルス感染防止に注意しながらの給食も、半年以上が過ぎました。給食にも慣れてきて、寒くなってきたこともあり、子ども達の食欲が増してきています。外遊びから帰ってきた子ども達は、「今日は何だろう?」「お腹すいた!」と興味津々で玄関に置いてあるサンプルを見えています。給食の後、バスを待つ間などには、給食職員が通ると、「今日は○○がおいしかった!」「全部食べたよ!」など声をかけてくれるので、うれしく、励みになっています。

★11月上旬に、ばら組各クラスで「みそ汁作り」をしました。今のばら組がゆり組の時にみんなで作ったみそを使い、目の前でみそを溶い入れると、いつもより関心を持って味わっていました。

今後も安全で楽しい給食、無理のない食育を検討し、継続してまいります。



### 献立紹介

こども園の子ども達は、お魚大好きな子が多いです。ぜひ、ご家庭の魚料理のレパートリーに加えて下さい!

#### 【ムニエル クリームトマトソース】

- 幼児5人分
- 材料**  
 たら・・・5切(1切40g)  
 塩、こしょう・・・少々  
 小麦粉・・・15g  
 油・・・10g  
 玉ねぎ・・・45g  
 (調味料)  
 ケチャップ・・・27g  
 コリン、砂糖、こしょう・・・少々  
 ワイン(赤)・・・3g  
 豆乳・・・17g

#### 【もやしのカレーサラダ】

- 幼児7人分
- 材料**  
 もやし・・・1袋(200g位)  
 人参・・・80g  
 きゅうり・・・80g
- 作り方**  
 ① 人参、きゅうりは千切り、もやしは洗ってざく切りにする。  
 ② 人参、もやし、きゅうりの順にゆでて冷まし軽く絞っておく。  
 ③ ドレッシングを合わせ、②を和える。

#### 【おやつ：市松クッキー】

- 約20枚分
- 材料**  
 油・・・60g  
 グラニュー糖・・・40g  
 ホットケーキ粉・・・200g  
 豆乳・・・35cc  
 ごま・・・16g  
 ビュアココア・・・10g  
 油(ココア用)・・・9g

- 作り方**  
 ① たらに塩、こしょうをして、小麦粉をまぶす。  
 ② 玉ねぎはみじん切りにして炒める。  
 ③ 調味料と②を合わせておく。  
 ④ ①のたらを油を熱したフライパンで両面焼く。  
 ⑤ ③のトッピングを魚の上に1つ1つ乗せて、オーブントースターで3～5分焼く。  
 ※小麦粉をまぶした魚に油をはけで塗って、170℃のオーブンで12分位焼いたり、グリルでもできます。
- 幼児7人分
- 作り方**  
 ① 人参、きゅうりは千切り、もやしは洗ってざく切りにする。  
 ② 人参、もやし、きゅうりの順にゆでて冷まし軽く絞っておく。  
 ③ ドレッシングを合わせ、②を和える。
- ココアとプレーンで、パンダなどの好きな形にしたり、型で抜いても楽しいです♡クリスマスに作ってみてね♡
- 作り方**  
 ① 油、グラニュー糖をよく混ぜる。  
 ② ①にホットケーキ粉を加え、ゴムベラなどでよく混ぜたら2つに分ける。  
 ③ ②の一方にココアとココア用の油、もう一方にごまを入れ、豆乳を半分ずつ加え、ひとまとめにする。  
 ④ ココア、プレーンそれぞれ棒状にし、包丁で縦1/4に切って市松模様を組み合わせ、ラップをして冷蔵庫で30分程休ませる。  
 ⑤ 包丁で5mm程の厚さに切り、160℃のオーブンで12分位焼く。