



# こんだてひょう (2023/12がつ)

品川学藝保育園

日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	主な食材	日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	主な食材
月 11 25	牛乳 ※25日は、 お楽しみお食事会 メニューに なります♪ お楽しみに!	ごはん コリアンバーグ 花野菜のスパイシーサラダ 大根のみそ汁 麦茶	小魚おやき バナナ 牛乳	薄力粉 パン粉 乾燥 精白米 上白糖 油 揚げ カリフラワー だいこん たまねぎ にら にんじん にんにく ねぎ ブロッコ リー バナナ 水 煮干し しらす干し 削 り節 豚ひき肉 卵 牛乳 プロセスチ ーズ ごま油 サラダ油 酒 麦茶 こい くちしょうゆ 食塩 酢 白みそ カ レー粉 ベーキングパウダー	月 14 18	牛乳	ドライカレー グリーンサラダ 春雨と白菜のスープ 麦茶	肉うどん みかん 牛乳	干しうどん 精白米 じゃがいもでん粉 はるさめ 上白糖 だし水 煮干し キャ ベツ きゅうり こまつな しょうが たまね ぎ にんじん にんにく ねぎ はくさい 青ピーマン ブロッコリー 温州みかん し めじ こんぶ 水 削り節 豚もも肉 豚 ひき肉 牛乳 サラダ油 バター 本みりん 麦茶 ウスターソース こいくちしょうゆ 食塩 酢 トマトケチャップ カレー粉
火 12 26	牛乳	マーガリンサンド ポークビーンズ 小松菜とコーンのサラダ きゃべつスープ 麦茶	納豆チャーハン みかん 牛乳	食パン 精白米 じゃがいも 上白糖 だい しず水 煮干し 納豆 トウモロコシ葉、生 キャ ベツ こまつな たまねぎ ホールトマト にんじん ねぎ もやし 温州みかん マッ シュルーム水 煮干し 水 削り節 ツナ油漬・フル ク・ライト 豚もも肉 ベーコン 牛乳 ごま油 サラダ油 マーガリン 麦茶 こいくちし ょうゆ 食塩 酢 トマトケチャップ スイ ートコーン缶詰ホールカーネルスタイル	火 15 19	牛乳	きな粉ごはん 白身魚のゆかり天ぷら 大根と竹輪の炒め煮 わかめのみそ汁 麦茶	焼きピロシキパン バナナ 牛乳	薄力粉 食パン 精白米 じゃがいもでん粉 上白糖 いんげんまめ きな粉・黄 炒りこ ま キャベツ しそ だいこん たまねぎ チンゲンサイ にんにく バナナ 乾燥わか め 水 煮干し 削り節 たら 竹輪 豚ひき肉 牛乳 サラダ油 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 白みそ
水 13 27	牛乳	広東麺 かぼちゃの甘煮 フルーツのヨーグルト和え 麦茶	きな粉揚げパン りんご 牛乳	ロールパン 中華めん じゃがいもでん粉 上白糖 きな粉・黄 かぼちゃ チンゲンサ イ にんじん はくさい もやし みかん缶 詰 パインアップル缶詰 バナナ りんご こんぶ 水 削り節 豚もも肉 牛乳 ヨーグルト・全脂無糖 ごま油 サラダ油 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 かき油	水 16 20	牛乳	ごはん 根菜入り麻婆豆腐 蒸し鶏とひじきの華風和え きのこのスープ 麦茶	鬼まんじゅう風 蒸しパン りんご 牛乳	薄力粉 精白米 さつまいも じゃがいもで ん粉 上白糖 木綿豆腐 きゅうり こ まつな しょうが だいこん たけのこ水 煮 なす にんじん にんにく ねぎ 青ピーマ ン れんこん りんご えのきだけ しめじ 干ひじき 水 削り節 豚ひき肉 鶏ささ み 牛乳 ごま油 サラダ油 酒 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢 白みそ ベーキングパウダー エリンギ生
木 14 28	牛乳 	ごはん さわらの南部焼き スタミナ炒め さつまいものみそ汁 麦茶	みかんの寒天寄せ カットチーズ バナナ 牛乳	精白米 さつまいも 上白糖 炒りごま しょうが たまねぎ にんじん にんにく 青ピーマン もやし みかん缶詰 オレンジ ジュース バナナ しめじ 寒天 水 煮 干し さわら 鶏もも肉 牛乳 プロセス チーズ ごま油 サラダ油 酒 本みり ん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 白みそ	木 17 21	牛乳	ロールパン 鮭のコーンマヨネーズ焼き ツナと ブロッコリーのソテー かぼちゃのココロスープ 麦茶	こぎつねごはん おにぎり オレンジ 牛乳	薄力粉 ロールパン 精白米 上白糖 油 揚げ かぼちゃ たまねぎ スイートコー ン缶詰・丸に にんじん 黄ピーマン ブロッ コリー オレンジ 水 削り節 さけ ツ ナ油漬・フルク・ライト ベーコン 牛乳 パルメ ザンチーズ サラダ油 バター 酒 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 マヨネーズ パセリ・乾
金 15 19	牛乳	手作りごまふりかけごはん ごぼうのチャプチェ マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 麦茶	あずきケーキ オレンジ 牛乳	アヒックス粉・炒り粉用 マカロニ乾 精白米 はるさめ 上白糖 あずきゆで小豆缶詰 木綿豆腐 炒りごま キャベツ きゅうり ごぼう こまつな たけのこ水 煮 たまね ぎ にら にんじん オレンジ なめこ あおの り 水 煮干し しらす干し かつお節 豚もも肉 ロースハム 卵 牛乳 ごま油 サラダ油 バター 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 マヨネーズ 白みそ	金 18 22	牛乳 	ごはん 鶏肉の和風チーズ焼き 五目きんぴら お麩の清まし汁 麦茶	アップル ソフトクッキー バナナ 牛乳	アヒックス粉・炒り粉用 鰹世ふ 精白米 し らたき 上白糖 メープルシロップ 木綿 豆腐 炒りごま 水菜 ごぼう ねぎ 青 ピーマン れんこん バナナ りんご えの きだけ 水 削り節 豚もも肉 鶏もも肉 牛乳 プロセスチーズ ごま油 サラダ 油 酒 本みりん 麦茶 こいくちし ょうゆ 食塩 トマトケチャップ 白みそ
土 16 20	牛乳	焼きうどん ポテトのチーズ焼き 青梗菜の中華スープ 麦茶	鶏そぼろおにぎり ピーチヨーグルト 牛乳 	干しうどん 精白米 じゃがいも 上白糖 キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサ イ にんじん もやし 白桃缶詰 干しいた け 水 かつお節 削り節 豚もも肉 ベーコン 鶏ひき肉 牛乳 ヨーグルト・全 脂無糖 プロセスチーズ ごま油 サ ラダ油 バター 酒 麦茶 こいくちし ょうゆ 食塩 パセリ・乾	土 19 23	牛乳	和風スパゲティ レーズンマリネ ポパイスープ 麦茶	セサミトースト パインヨーグルト 牛乳	食パン スパゲティ乾 じゃがいも じゃ がいもでん粉 上白糖 炒りごま キャ ベツ きゅうり たまねぎ にんじん 青 ピーマン ほうれんそう パインアップル缶 詰 干しひょうどう しめじ 水 削り節 豚 肩ロース ロースハム 牛乳 ヨーグルト・ 全脂無糖 サラダ油 バター マーガリン 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢 スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル

仕入れの都合により献立を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

●今月の平均栄養量(乳児食) エネルギー: 458cal/たんぱく質: 18.6g



## ◆ミニ給食だより◆

日に日に空気が冷たく感じる今日この頃です。子どもたちの吐く息も白くなりました。

クリスマスにお正月休みと、楽しみがいっぱいの12月。

子どもたちは待ちきれない!といった様子で、毎日ワクワク・ソワソワしています。

\* 普段の食事に気を配りながら、風邪に負けないからだ作りをして、年末年始を楽しく過ごしましょう。



## 『冬至の七種、ご存じですか?』

冬至とは、1年の中で一番昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。太陽の力が最も弱まる冬至の翌日から

再び力が蘇り、冬至を境に運が向いてくると考えられています。その冬至の日に『冬至の七種』である、

「ん」が2つ付く、たくさんの「ん=運」を呼び込める縁起を担いだ、『なんきん(かぼちゃ)・きんかん・

れんこん・にんじん・ぎんなん・かんでん・うどん(うどん)』の、食べ物摂ることがよいと言われています。





