

# こども 12月の児童夢メニュー

みんなのき黄檗こども園・分園 管理栄養士

| 日 曜  | 献立名  | 使用食材   |                                |   |   | おやつ   | 以上児<br>栄養価                               | 未満児<br>栄養価                               |
|------|--|--|--------------------------------|---|---|---|--|--|
|      |  | 赤  | 黄                              | 緑   | その他   |   |  |  |
|      |  | 血や肉や骨になるもの                                     | 熱と力になるもの                       | 体の調子を整えるもの  | 調味料   |   |  |  |
| 1 土  | 焼きそば   | 豚肉、かつお節、青のり                                    | 中華麺                            | キャベツ、玉葱、もやし、人参、ねぎ   | 濃厚ソース   | 牛乳<br>お菓子   | E<br>557kcal<br>P<br>25.5g<br>F<br>20.4g | E<br>435kcal<br>P<br>20.1g<br>F<br>16.1g |
| 3 月  | ☆リクエストメニュー☆<br>鶏肉の根菜照り焼き<br>切り干し大根の煮物<br>豆腐のみそ汁        | きくぐみのおともだち<br>鶏肉<br>油揚げ<br>絹ごし豆腐、わかめ           | 片栗粉、砂糖<br>砂糖                   | ごぼう、れんこん、ほうれん草、生姜<br>切り干し大根、人参<br>キャベツ、玉葱、えのきたけ                                 | 濃口醤油、みりん、酒<br>かつおだし汁、醤油<br>みりん<br>かつおだし汁、みそ         | 牛乳<br>♪カレーマカロニ<br>♪ゆかりじゃこ<br>お菓子                  | E<br>563kcal<br>P<br>28.3g<br>F<br>15.5g | E<br>441kcal<br>P<br>22.5g<br>F<br>12.0g |
| 4 火  | ☆リクエストメニュー☆<br>魚の青のり焼き<br>ささみのごまナムル<br>きのこの中華スープ       | ゆりぐみ しょうりょうばったぐるーぶ<br>さけ、青のり<br>ささみ            | ★ごま、★ごま油、砂糖<br>★ごま油            | 生姜<br>キャベツ、胡瓜、黄パプリカ<br>しめじ、椎茸、えのきたけ、<br>もやし、ピーマン、ねぎ                             | 食塩、酒<br>醤油、酢<br>かつおだし汁、醤油、<br>みりん                   | ♪おやつピュッフェ♪<br>(未)牛乳<br>パウムクーヘン<br>♪醤油こんぶ<br>ミニゼリー | E<br>547kcal<br>P<br>27.6g<br>F<br>16.8g | E<br>308kcal<br>P<br>17.0g<br>F<br>9.5g  |
| 5 水  | 食パン<br>豚肉の香味パン粉焼き<br>りんごサラダ<br>ミネストローネ                 | 豚肉<br>★えび                                      | 食パン<br>パン粉<br>さつま芋、砂糖、油<br>砂糖  | 玉葱、人参、にんにく、パセリ<br>レモン果汁<br>りんご、キャベツ、胡瓜、国産冷凍コーン<br>トマトピューレ、白菜、椎茸、<br>えのきたけ、ほうれん草 | 酒、食塩、こしょう<br>食塩、酢<br>豚骨だし汁、ケチャップ、<br>濃口醤油、食塩        | 牛乳<br>♪じゃこおにぎり<br>♪酢こんぶ<br>お菓子                    | E<br>586kcal<br>P<br>26.1g<br>F<br>19.1g | E<br>420kcal<br>P<br>19.6g<br>F<br>14.8g |
| 6 木  | (以)【お餅つき】<br>お餅・豚汁・くだもの<br>(未)みそうどん<br><br>和え物<br>くだもの | 豚肉   | うどん、こんにゃく<br>砂糖                | 白菜、椎茸、大根、人参、<br>えのきたけ、ねぎ<br>胡瓜、もやし、南瓜、小松菜<br>みかん                                | 煮干だし汁、みそ<br>醤油                                      | 牛乳<br>♪大学芋<br>♪焼き干しえび<br>お菓子                      | E<br>522kcal<br>P<br>18.6g<br>F<br>13.3g | E<br>372kcal<br>P<br>15.0g<br>F<br>10.5g |
| 7 金  | 鶏肉のピーマン炒め<br>里芋の唐揚げ<br>具沢山すまし汁                         | 鶏肉<br>油揚げ、絹ごし豆腐                                | ピーマン、油<br>里芋、砂糖、片栗粉、油<br>こんにゃく | キャベツ、玉葱、人参、ねぎ、生姜<br>もやし、大根、しめじ、小松菜  | 醤油、みりん、酒、<br>こしょう<br>かつおだし汁、醤油、<br>みりん<br>かつおだし汁、醤油 | 牛乳<br>♪くずもち<br>♪青のりじゃこ<br>お菓子                     | E<br>513kcal<br>P<br>21.7g<br>F<br>12.8g | E<br>387kcal<br>P<br>17.0g<br>F<br>9.8g  |
| 8 土  | 和風スパゲティ  | 豚肉   | スパゲティ、砂糖、<br>片栗粉、油             | キャベツ、玉葱、小松菜、人参、<br>しめじ、国産冷凍コーン  | かつおだし汁、醤油、<br>みりん、食塩                                | 牛乳<br>お菓子   | E<br>538kcal<br>P<br>22.9g<br>F<br>17.0g | E<br>418kcal<br>P<br>18.2g<br>F<br>13.5g |
| 10 月 | 【お弁当日】<br>鶏肉の磯辺焼き<br>酢の物<br>南瓜のみそ汁                     | 鶏肉、刻みのり、<br>青のり                                | 片栗粉<br>砂糖                      | 玉葱、生姜<br>キャベツ、人参、えのきたけ、水菜<br>南瓜、白菜、大根、ほうれん草                                     | 濃口醤油、みりん、酒<br>酢、醤油、食塩<br>かつおだし汁、みそ                  | 牛乳<br>♪バイクドポテト<br>♪ごまこんぶ<br>お菓子                   | E<br>383kcal<br>P<br>16.4g<br>F<br>13.4g | E<br>447kcal<br>P<br>18.3g<br>F<br>17.0g |
| 11 火 | ☆リクエストメニュー☆<br>豚肉の塩焼き<br>おさつ和風サラダ<br>ゆずのすまし汁           | ゆりぐみ ひまわりちゅーりっぷぐるーぶ<br>豚肉<br>かつお節<br>油揚げ、絹ごし豆腐 | さつま芋、こんにゃく、<br>砂糖              | キャベツ、椎茸、えのきたけ、生姜<br>胡瓜、人参、国産冷凍コーン<br>ゆず果汁、ゆず果皮、白菜、大根、<br>玉葱、小松菜                 | 食塩、醤油、酒<br>醤油、食塩<br>かつおだし汁、醤油、<br>みりん               | 牛乳<br>♪カレーケーキ<br>♪炒りじゃこ<br>くだもの                   | E<br>582kcal<br>P<br>24.1g<br>F<br>20.2g | E<br>470kcal<br>P<br>19.4g<br>F<br>16.2g |

## ❄️ 12月の おしらせ ❄️

6日(木) お餅つき  
つきたてのお餅を、きなこや砂糖醤油につけてのりで  
巻いたり、豚汁に入れてお雑煮風にしたりして、  
みんなでおいしくいただきます☆  
19日(水) お誕生会≪12月のもりもり料理≫  
21日(金) クリスマス会  
年齢に応じたクリスマスピュッフェが並びます。  
内容は当日までお楽しみに♪  
【3歳以上児対象】  
お弁当日 10日(月)・28日(金)  
♪おやつピュッフェ♪ 4日(火)・14日(金)



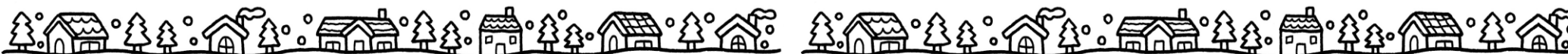
【旬の野菜やくだもの】  
里芋 さつま芋 白菜  
大根 かぶ ごぼう れんこん  
小松菜 ほうれん草 きのこと類  
ブロッコリー ゆず  
りんご みかん 等

今月のもりもり献立は、旬の大根とかぶを使ったメニューが登場です♪また、白鳥飛来のシーズンなので、飛来数一位の新潟県の郷土料理も紹介します。

紙面の都合上、食材名などを省略しています。  
 ・主食 → 三分づき米(何も記入のないとき)  
 ・♪ → 手作りのおやつマーク  
 ・醤油 → 薄口醤油  
 ・砂糖 → 三温糖  
 ・酢 → 米酢  
 ・みそ → 本醸造国産原料の甘みそ  
 ・油 → 菜種油  
 ・◎ → 3歳以上児は好きなものを選びます。  
 ・★ → 食物アレルギーに配慮を要する食品  
 (みんなのき黄檗こども園・分園12月現在)  
 \*おやつは、(該当の方に)個別にお伝えします。  
 ・(刻) → 咀嚼能力が未発達のため、刻み食はかたいを提供します。  
 (ししゃもの日のみ)  
 ・栄養価 → ごはん・おやつを全て食べたときの合計  
 (以上児 5歳児・未満児 2歳児)  
 E: エネルギー、P: たんぱく質、F: 脂質  
 \* お弁当日の以上児はおやつのみ値です。

日本には冬至に南瓜を食べる風習があります。また、「ん」がつくものを食べることで運氣が上がるといふ言い伝えもあります。今年は22日(土)が冬至です。一先にお誕生会の日には、南瓜(なんきん)や寒天(かんてん)を使ったメニューが登場します。

\*季節・近郊の食材を中心に使用していますので、入荷の関係により食材・メニューが変更になることがあります。  
 \*三分づき米のミネラル吸収阻害について、園では野菜・海藻類・乳製品・小魚の使用量を増やす等、ミネラル・ビタミンを配慮した献立作成を行っています。



こども  
**12月の児童夢メニュー**

みんなのき黄檗こども園・分園 管理栄養士

| 日  | 曜 | 献立名  | 使用食材                                     |  |   |   | おやつ   | 以上児<br>栄養価                         | 未満児<br>栄養価                         |  |
|----|---|--|--|--|---|---|---|------------------------------------|------------------------------------|--|
|    |   |  | 赤  | 黄                                      | 緑   | その他   |   |                                    |                                    |  |
|    |   |  | 血や肉や骨になるもの                               | 熱と力になるもの                               | 体の調子を整えるもの  | 調味料   |   |                                    |                                    |  |
| 12 | 水 | 鶏肉のねぎだれかけ<br>えびチリマヨサラダ<br>にらのスープ   | 鶏肉<br>★えび                                | 砂糖、★ごま油<br>★マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖             | もやし、ねぎ、にんにく<br>キャベツ、ブロッコリー、玉葱、にんにく<br>にら、白菜、しめじ、人参    | 濃口醤油、酢、醤油、みりん、酒<br>ケチャップ、醤油、食塩<br>豚骨だし汁、醤油、食塩     | ヨーグルト<br>♪パリパリこんぶ<br>ミニカステラ                         | E 532kcal<br>P<br>F 23.6g<br>15.6g | E 423kcal<br>P<br>F 19.3g<br>12.3g |  |
| 13 | 木 | 醤油ラーメン<br>さつま芋の唐揚げ<br>三色和え   | 鶏肉<br>油揚げ                                | 中華麺、★ごま油<br>さつま芋、片栗粉、油、砂糖              | 白菜、玉葱、しめじ、トマト、小松菜、きくらげ、生姜<br>キャベツ、胡瓜、人参               | かつおだし汁、醤油<br>食塩<br>醤油                             | 牛乳<br>♪わかめおにぎり<br>♪甘辛じゃこ<br>お菓子                     | E 612kcal<br>P<br>F 20.7g<br>16.9g | E 492kcal<br>P<br>F 16.8g<br>13.7g |  |
| 14 | 金 | ☆リクエストメニュー☆<br>焼きししゃも<br>(刻)焼き魚<br>春雨の和え物<br>生姜のそぼろみそ汁   | きくぐみのおともだち<br>★ししゃも<br>かれい<br>豚ひき肉、絹ごし豆腐 | 春雨、砂糖                                  | 白菜、えのきたけ、トマト、国産冷凍コーン<br>生姜、キャベツ、玉葱、南瓜、ねぎ              | かつおだし汁、みそ、酒                                       | ♪おやつピュッフェ♪<br>(未)牛乳<br>ミニメロンパン<br>♪焼き干しえび<br>♪野菜チップ | E 538kcal<br>P<br>F 21.7g<br>17.4g | E 384kcal<br>P<br>F 15.6g<br>11.9g |  |
| 15 | 土 | かやくうどん   | 鶏肉、絹ごし豆腐、油揚げ                             | うどん、こんにゃく                              | 白菜、大根、人参、えのきたけ、ねぎ                                     | かつおだし汁、醤油<br>みりん、酒                                | 牛乳<br>お菓子   | E 474kcal<br>P<br>F 22.0g<br>13.6g | E 357kcal<br>P<br>F 17.1g<br>10.0g |  |
| 17 | 月 | ☆リクエストメニュー☆<br>食パン<br>魚のガーリック焼き<br>卵サラダ<br>とろとろスープ   | きくぐみのおともだち<br>かれい<br>★卵                  | 食パン<br>片栗粉<br>じゃが芋、里芋、★マヨネーズ、砂糖<br>片栗粉 | にんにく<br>キャベツ、胡瓜<br>白菜、人参、えのきたけ、椎茸、チンゲン菜、国産冷凍コーン       | 食塩、酒、こしょう<br>食塩、酢<br>豚骨だし汁、醤油、食塩                  | 牛乳<br>♪ゆかりおにぎり<br>♪醤油こんぶ<br>カルテツお菓子                 | E 530kcal<br>P<br>F 27.0g<br>15.3g | E 346kcal<br>P<br>F 16.6g<br>10.8g |  |
| 18 | 火 | ☆リクエストメニュー☆<br>豚肉のおかか焼き<br>ココロ和え<br>ゆずのお吸い物  | ふじぐみ ちゅーりっぷぐるーぶ<br>豚肉、かつお節               | さつま芋、砂糖<br>里芋、ふ                        | 玉葱、人参、生姜<br>南瓜、胡瓜<br>ゆず果汁、ゆず果皮、白菜、えのきたけ、ブロッコリー        | 濃口醤油、みりん、酒<br>醤油<br>かつおだし汁、食塩、醤油                  | 牛乳<br>♪ソースそば<br>♪ごまじゃこ<br>お菓子                       | E 585kcal<br>P<br>F 24.3g<br>18.2g | E 454kcal<br>P<br>F 19.2g<br>14.3g |  |
| 19 | 水 | 【お誕生会】<br>鮭の焼き付け<br>高野豆腐とかぶのお浸し<br>のっぺ   | さけ、昆布<br>高野豆腐、油揚げ<br>鶏肉                  | 里芋                                     | かぶ、白菜、人参、かぶの葉<br>大根、ごぼう、南瓜、椎茸、ねぎ                      | 濃口醤油、みりん、酒<br>かつおだし汁、みりん、食塩、醤油<br>かつおだし汁、醤油、みりん、酒 | 牛乳<br>♪ゆず寒天ゼリー<br>こんぶ<br>お菓子                        | E 530kcal<br>P<br>F 28.1g<br>13.6g | E 388kcal<br>P<br>F 18.2g<br>9.7g  |  |
| 20 | 木 | 鶏肉のみそ焼き<br>梅和え<br>えのきのすまし汁   | 鶏肉<br>いか<br>絹ごし豆腐                        | 砂糖<br>砂糖                               | もやし、小松菜<br>梅肉、キャベツ、胡瓜、大根、国産冷凍コーン<br>えのきたけ、玉葱、椎茸、南瓜、水菜 | みそ、みりん、酒<br>醤油<br>かつおだし汁、醤油                       | 牛乳<br>ドーナツ<br>♪焼き干しえび<br>せんべい                       | E 547kcal<br>P<br>F 27.3g<br>16.1g | E 399kcal<br>P<br>F 21.4g<br>11.3g |  |
| 21 | 金 |  <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">クリスマス会</span>  |  |  |   |   |   |                                    |                                    |  |
| 22 | 土 | ゆずボン酢ラーメン  | 豚肉                                       | 中華麺                                    | ゆず果汁、ゆず果皮、キャベツ、もやし、大根、人参、しめじ、ほうれん草                    | かつおだし汁、酢、醤油、みりん、酒                                 | 牛乳<br>お菓子   | E 539kcal<br>P<br>F 22.6g<br>17.6g | E 419kcal<br>P<br>F 17.8g<br>14.7g |  |
| 25 | 火 | たまごうどん<br>ふかし芋<br>根菜の和え物   | ★卵、豚肉、わかめ                                | うどん<br>さつま芋<br>里芋、砂糖                   | 白菜、大根、玉葱、まいたけ、国産冷凍コーン、ねぎ<br>れんこん、人参、キャベツ、胡瓜           | かつおだし汁、醤油、みりん、酒<br>食塩<br>醤油                       | 牛乳<br>♪刻み昆布のおにぎり<br>♪カレーじゃこ<br>お菓子                  | E 555kcal<br>P<br>F 18.9g<br>14.3g | E 450kcal<br>P<br>F 15.6g<br>11.2g |  |
| 26 | 水 | ☆リクエストメニュー☆<br>魚の甘辛焼き<br>ゆかり和え<br>具沢山みそ汁   | ふじぐみ こーんさかなぐるーぶ<br>さけ<br>絹ごし豆腐           | 砂糖、片栗粉<br>里芋、こんにゃく                     | 生姜<br>白菜、胡瓜、えのきたけ、ブロッコリー、国産冷凍コーン<br>キャベツ、椎茸、人参、ピーマン   | 濃口醤油、みりん、酒<br>ゆかり<br>かつおだし汁、みそ                    | 牛乳<br>♪揚げパン<br>♪パリパリこんぶ<br>チーズ                      | E 515kcal<br>P<br>F 29.9g<br>15.2g | E 344kcal<br>P<br>F 17.1g<br>8.3g  |  |
| 27 | 木 | 豚肉のお好み風炒め<br>ツナ和え<br>煮干だしみそ汁   | 豚肉、かつお節、青のり<br>ツナ<br>油揚げ                 | 油<br>砂糖                                | キャベツ、玉葱、人参、ねぎ、生姜<br>白菜、胡瓜、トマト<br>もやし、大根、しめじ、ほうれん草     | お好みソース、濃口醤油、酒<br>醤油<br>煮干だし汁、みそ                   | 牛乳<br>♪南瓜のきな粉和え<br>♪甘辛じゃこ<br>おかき                    | E 515kcal<br>P<br>F 21.3g<br>16.8g | E 404kcal<br>P<br>F 17.0g<br>13.4g |  |
| 28 | 金 | 【お弁当日】<br>鶏肉の甘酢焼き<br>ひじきの煮物<br>高野豆腐のすまし汁   | 鶏肉<br>油揚げ<br>高野豆腐                        | 砂糖、片栗粉<br>砂糖<br>じゃが芋                   | もやし、人参、生姜<br>ひじき、国産冷凍コーン<br>キャベツ、ほうれん草                | 濃口醤油、酢、酒<br>濃口醤油<br>かつおだし汁、醤油                     | 牛乳<br>♪シューガーケーキ<br>♪焼き干しえび<br>ミニゼリー                 | E 398kcal<br>P<br>F 17.7g<br>14.9g | E 483kcal<br>P<br>F 21.3g<br>17.7g |  |