



ごちそうだより 12月



	月	火	水	木	金	土
<p>昼食</p> <p>※よく噛んで食べてほしいメニューに「かみかみメニュー」として★印をつけています。 噛んで食べると、体にいいことがたくさんあります。 よく噛み、モリモリ食べて、丈夫な体を作りましょう！</p> <p>※毎月18日は松江市のカミカミデーです。カミカミデーに合わせて、園でも18日前後にかみかみメニューを取り入れてメニューを取り入れています♪</p> <p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中に お菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつかます。</p> <p>※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。</p>					<p>1 ごはん</p> <p>だらの生姜煮 だら・生姜・酒・醤油・みりん</p> <p>チンゲン菜のツナ和え チンゲン菜・キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・醤油・砂糖</p> <p>けんちん汁 木綿豆腐・鶏肉・大根・人参・ごぼう・しいたけ・粟ねぎ・こんにゃく・だし・醤油・塩・酒</p> <p>フルーツ</p> <p>五目ビーフン 牛乳 ビーフン・豚もも・玉ねぎ・筍・人参・にら・干しいたけ・だし・塩・醤油・酒・砂糖</p>	<p>2</p> <p>スタミナ納豆丼 米・ひきわり納豆・豚ひき肉・にんにく・生姜・ごま油・玉ねぎ・人参・粟ねぎ・醤油・酒・砂糖</p> <p>ごぼうサラダ ごぼう・人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ツナ・ごま・マヨドレ</p> <p>みそ汁 はんぺん・玉ねぎ・人参・わかめ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p> <p>おやつ</p>
<p>おやつ</p>	<p>4 ごはん</p> <p>鶏のおろしポン酢ソース 鶏むね肉・片栗粉・大根・ポン酢</p> <p>元気サラダ 胡瓜・キャベツ・コーン・ハム・トマト・かつお節・酢・油・醤油・砂糖・塩</p> <p>みそ汁 ねぎ・じゃがいも・人参・わかめ・だし・みそ</p> <p>フルーツ</p> <p>磯辺さつまいも 牛乳 さつま芋・米粉・水・塩・青のり・油</p>	<p>5</p> <p>ミートスパゲティ ゆで鶏・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・エリンギ・グリーンピース・ケチャップ・ホールトマト缶・コンソメ</p> <p>長いものホクホク焼き 長いも・塩・オリーブ油・青のり</p> <p>ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー・キャベツ・コーン・ハム・かつお節・醤油・砂糖</p> <p>フルーツ</p> <p>たくあんおにぎり 牛乳 米・たくあん・焼きのり・塩・ごま油</p>	<p>6</p> <p>もずく丼 米・もずく・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・醤油・みりん・砂糖・酒・生姜・片栗粉・水</p> <p>さつま芋のバター醤油焼き さつま芋・バター・醤油・砂糖</p> <p>小松菜ともやしのおかず 小松菜・もやし・人参・コーン・醤油・砂糖</p> <p>フルーツ</p> <p>お野菜クッキー 牛乳 小麦粉・人参・ほうれん草・砂糖・バター・グラニュー糖</p>	<p>7 ごはん</p> <p>ししゃもフリッター ★ ししゃも・小麦粉・卵・水・油</p> <p>れんこんサラダ れんこん・胡瓜・人参・かつお節・ツナ・マヨドレ・ごま</p> <p>みそ汁 卵・玉ねぎ・人参・粟ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p> <p>カリカリピザ 牛乳 餃子の皮・ケチャップ・玉ねぎ・ピーマン・ウインナー・チーズ</p>	<p>8 ごはん</p> <p>麻婆豆腐 木綿豆腐・豚ひき肉・ねぎ・人参・生姜・ごま油・醤油・味噌・片栗粉</p> <p>ほうれん草と桜えびのナムル ほうれん草・もやし・真ヒーマン・桜えび・醤油・ごま油</p> <p>みそ汁 切干大根・人参・玉ねぎ・粟ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p> <p>きなこトースト 牛乳 食パン・バター・きな粉・砂糖・塩</p>	<p>9</p> <p>豚丼 米・豚肉・生姜・人参・玉ねぎ・かいわれ大根・だし・醤油・みりん</p> <p>はんぺんサラダ はんぺん・コーン・小松菜・胡瓜・トマト・ハム・マヨドレ</p> <p>みそ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・油揚げ・わかめ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p> <p>おやつ</p>
<p>昼食</p> <p>中華風煮物 豚肉・厚揚げ・大根・人参・ピーマン・しめじ・生姜・油・醤油・オイスターソース・砂糖・片栗粉</p> <p>パンサンスー 春雨・トマト・胡瓜・ハム・酢・砂糖・醤油・ごま・ごま油</p> <p>わかめスープ 絹ごし豆腐・玉ねぎ・えのき・わかめ・だし・醤油・酒・ごま</p> <p>フルーツ</p> <p>マシュマロおこし 牛乳 マシュマロ・バター・コンフレーク</p>	<p>12 ごはん</p> <p>カレーの煮つけ かれい・生姜・醤油・砂糖</p> <p>ほうれん草の白和え 木綿豆腐・ほうれん草・ひじき・人参・こんにゃく・砂糖・醤油・ごま・塩</p> <p>のっぺい汁 鶏肉・里芋・人参・ごぼう・油揚げ・白ネギ・だし・醤油・塩</p> <p>フルーツ</p> <p>あげばん ★ 牛乳 ロールパン・油・グラニュー糖</p>	<p>13</p> <p>味噌ラーメン 中華麺・豚肉・コーン・もやし・チンゲン菜・人参・干しいたけ・ごま油・ねぎ・鶏がらだし・醤油・塩・味噌</p> <p>こぶき芋 じゃが芋・パセリ・塩</p> <p>水菜とツナのサラダ 水菜・キャベツ・人参・ツナ・かつお節・マヨドレ・人参</p> <p>フルーツ</p> <p>大根菜ごはん 牛乳 米・大根菜・梅干し・ごま・醤油・塩</p>	<p>14 わかめごはん</p> <p>米・炊き込みわかめ</p> <p>ツナチーズオムレツ 卵・ツナ・チーズ・赤ヒーマン・ほうれん草・砂糖・塩・牛乳</p> <p>ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・トマト・ハム・醤油・酢・砂糖・ごま油</p> <p>豆乳みそ汁 さつま芋・油揚げ・玉ねぎ・人参・キャベツ・粟ねぎ・だし・味噌・豆乳</p> <p>フルーツ</p> <p>ハッシュドポテト 牛乳 じゃが芋・塩・油</p>	<p>15 ごはん</p> <p>豆腐ハンバーグ 豚ひき肉・木綿豆腐・人参・玉ねぎ・卵・パン粉・牛乳・塩・ケチャップ</p> <p>白菜サラダ 白菜・胡瓜・コーン・人参・酢・砂糖・塩・油</p> <p>すまし汁 麩・えのき・人参・わかめ・白ネギ・だし・醤油・塩</p> <p>フルーツ</p> <p>黒ごまボンデケーキ 牛乳 黒ごま・白玉粉・小麦粉・油・粉チーズ・卵・牛乳・塩</p>	<p>16</p> <p>カレーピラフ 米・カレー粉・ベーコン・玉ねぎ・人参・塩・コンソメ・醤油・パセリ</p> <p>春雨のマヨサラダ 春雨・胡瓜・人参・ハム・マヨドレ・ごま</p> <p>コンソメスープ 鶏もも・さつま芋・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩・パセリ・水</p> <p>フルーツ</p> <p>おやつ</p>	
<p>昼食</p> <p>さばのカレー竜田 さば・生姜・カレー粉・酒・みりん・醤油・片栗粉・油</p> <p>卵の花 おから・油揚げ・鶏もも肉・人参・玉ねぎ・粟ねぎ・ごぼう・醤油・砂糖・酒・みりん・だし</p> <p>みそ汁 なめこ・卵・木綿豆腐・玉ねぎ・粟ねぎ・味噌・だし</p> <p>フルーツ</p> <p>ポテトだご焼き 牛乳 じゃが芋・キャベツ・粟ねぎ・だご・小麦粉・お好みソース・油</p>	<p>19 きのこの炊き込みご飯</p> <p>米・ひじき・しめじ・人参・ごぼう・干しいたけ・醤油・みりん・塩</p> <p>干草焼き 木綿豆腐・卵・玉ねぎ・人参・鶏ひき肉・グリーンピース・醤油・砂糖・塩・酒・だし</p> <p>きんぴらごぼう ごぼう・人参・きんぴらこんにゃく・砂糖・醤油・ごま油・ごま・みりん・酒</p> <p>みそ汁 油揚げ・大根・もやし・わかめ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p> <p>たぬきおにぎり 牛乳 米・たがす・醤油・みりん・塩・ごま・かつお節・粟ねぎ</p>	<p>20 ごはん</p> <p>レバーの胡麻ソースがらめ 鶏レバー・鶏もも肉・酒・生姜・片栗粉・油・砂糖・醤油・ケチャップ・ウスターソース・ごま</p> <p>だいごんのゆかり和え 大根・人参・胡瓜・ゆかり</p> <p>みそ汁 えのき・玉ねぎ・さつま芋・ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p> <p>あったかうどん 牛乳 ゆであどん・鶏肉・油揚げ・白ネギ・人参・干しシタケ・だし・醤油・みりん・片栗粉</p>	<p>21 ハヤシライス</p> <p>米・牛肉・玉ねぎ・トマト・しめじ・ハヤシルー</p> <p>高野豆腐の煮物 高野豆腐・だし・砂糖・酒・みりん・醤油・塩</p> <p>切干大根のハムマヨ和え 切干大根・玉ねぎ・胡瓜・ハム・マヨドレ・酢</p> <p>フルーツ</p> <p>冬至すいとん汁 牛乳 小麦粉・鶏もも肉・人参・椎茸・大根・れんこん・粟ねぎ・かぼちゃ・だし・醤油・塩・ゆず</p>	<p>22 クリスマス誕生会</p> <p>クリスマスバイキング</p> <p>ロールパン 炊き込みピラフ 鶏のから揚げ さけクラゲ グリーンサラダ ニコニコポテト パンキンクスーフ フルーツ2種</p> <p>クリスマスケーキ 牛乳 ホッケーキックス・卵・バター・生クリーム・いちご・おかん</p>	<p>23</p> <p>チキンライス 米・鶏もも肉・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・にんにく・ケチャップ・塩</p> <p>ちくわのごま炒め ちくわ・ごま油・ごま・青のり</p> <p>野菜スープ 白菜・えのき・玉ねぎ・人参・ウインナー・水・コンソメ・塩</p>	
<p>昼食</p> <p>親子丼 米・鶏もも肉・人参・玉ねぎ・粟ねぎ・卵・だし・醤油・みりん・砂糖</p> <p>大根の煮物 大根・昆布・だし・醤油・みりん・塩</p> <p>人参のごまみそ和え 人参・キャベツ・ごま・味噌・砂糖</p> <p>フルーツ</p> <p>海鮮お好み焼き 牛乳 キャベツ・もやし・エビ・いか・小麦粉・卵・だし・お好みソース・マヨドレ・昆布・青のり</p>	<p>26 ごはん</p> <p>はんぺんフライ ★ はんぺん・小麦粉・卵・パン粉・青のり・油</p> <p>小松菜の梅マヨ和え 小松菜・白菜・えのき・梅干し・マヨドレ・醤油</p> <p>みそ汁 大根・もやし・人参・わかめ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p> <p>抹茶小豆蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉・豆乳・卵・砂糖・抹茶・ゆであ豆</p>	<p>27 ごはん</p> <p>鯖の西京焼き 鯖・酒・味噌・砂糖・みりん</p> <p>ほうれん草の磯香和え ほうれん草・白菜・えのき・焼きのり・醤油</p> <p>豚汁 豚肉・人参・大根・ごぼう・もやし・白菜・えのき・さつま芋・粟ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p> <p>スティックパイ 牛乳 ハイ生地・粉チーズ・グラニュー糖</p>	<p>28</p> <p>年越しうどん ゆであどん・油揚げ・粟ねぎ・かまぼこ・だし・醤油・みりん・塩</p> <p>かぼちゃのそぼろあんかけ かぼちゃ・鶏ひき肉・グリーンピース・生姜・みりん・砂糖・醤油・水・片栗粉</p> <p>白菜のお浸し 白菜・えのき・ほうれん草・人参・醤油・かつお節</p> <p>フルーツ</p> <p>焼豚チャーハン 牛乳 米・焼豚・コーン・玉ねぎ・ねぎ・ピーマン・油・塩・コンソメ・醤油</p>	<p>29</p> <p>お弁当の日</p> <p>お弁当</p> <p>お弁当</p>	<p>良いお年を お迎え下さい</p> <p>お弁当</p>	

朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の訪れを感じる季節になりました。今年も残すところ一か月。今月は、クリスマスにお正月と楽しい行事がもりだくさんですね。体調を崩しやすい時期になりますので、抵抗力が落ちないようにバランスの良い食事を心がけ、寒さに負けない体をつくり、冬を乗り切りましょう。

焼きいも収穫祭



ホクホクでおいしいね~♡



冬至

日の出から日の入りまでの時間が
もっとも短い（＝夜が長い）
日のこと

今年12月22日（水）

冬至はゆず湯に浸かり



旬の食材

・さば・さわら・ししゃも・たら・いか・えび・たこ・のり・えりんぎ・かぼちゃ・キャベツ・里芋・ごぼう・千んげん菜・大根・小松菜・長いも・長ねぎ・さつまいも・人参・白菜・ブロッコリー・レンコン・シタス・みかん・りんご・ゆず

今年の冬至は12月22日です。前日のおやつに、**冬至すい**とん汁をします。冬至の七種にちなんで「ん」のつく食材をたくさん入れてあります。最後に「ん」がつく食材を食べると運氣が上がるとされているようです。

