



# 12月 幼児食献立



令和4年12月  
 幼保連携型認定こども園  
 神戸女子大学附属高倉台幼稚園  
 管理栄養士 八幡 美月

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品		“熱・力” の元になる食品		“体調” を整える食品		調味料	エネルギー
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類		穀類・油脂類・砂糖類・芋類		野菜類・海藻類・くだもの類			
1 (木)	ハヤシライス りんご 牛乳	牛もも肉		米・ハヤシルウ		玉葱・人参 りんご			530 kcal
2 (金)	麻婆豆腐丼  バナナ ひとくちゼリー	木綿豆腐・豚ひき肉・赤味噌・高野豆腐		砂糖・片栗粉・油		玉葱・人参・生姜・干し椎茸・青葱  バナナ	中華あじ 濃口醤油		490 kcal
3 (土)	鶏そぼろ丼 大根の味噌汁 りんご ヨーグルト	鶏ひき肉 油揚げ・味噌  ヨーグルト		米・砂糖・みりん		いんげん・たまねぎ 大根・青葱 りんご	淡口醤油 鰹・昆布だし 塩		470 kcal
5 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鱈の照り焼き 小松菜の海苔和え  オレンジ キャンディーチーズ	鱈   チーズ		米(青菜・ごま塩) 片栗粉・砂糖 砂糖		生姜 小松菜・人参・白菜・コーン・もやし・海苔 オレンジ	鰹・昆布だし 濃口醤油 淡口醤油		440 kcal
6 (火)	ゆかりごはん ちくわの磯辺揚げ キャベツの胡麻種和え 豚汁	ちくわ 鶏ささみ肉 豚もも肉・豆腐・味噌		米 てんぷら粉・油 胡麻・砂糖		ゆかり 青のり キャベツ・人参 大根・人参・青葱	塩 淡口醤油 酢 鰹・昆布だし		430 kcal
7 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 五目卵焼き 春雨サラダ みかん	卵・豚ひき肉・豆腐		米(わかめ・鮭) 片栗粉 春雨・胡麻ドレッシング		切り干し大根・たけのこ・人参・青葱 水菜・人参・コーン みかん	中華あじ		510 kcal
8 (木) 音楽であそぼう	冬野菜カレーライス  バナナ ヨーグルト	牛もも肉  ヨーグルト		米・カレールウ・オリーブオイル・じゃがいも		玉葱・人参・大根・かぼちゃ バナナ	コンソメ		480 kcal
9 (金) 音楽であそぼう	ミートソーススパゲティ  りんご 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉  牛乳		スパゲティ・オリーブオイル		玉葱・人参・ピーマン・トマト ケチャップ りんご	コンソメ		510 kcal
10 (土)	牛丼 ほうれん草のお浸し りんご キャンディーチーズ	牛もも肉 油揚げ チーズ		米・砂糖 砂糖		玉葱 ほうれん草・人参 りんご	淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油		430 kcal
12 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 揚げ春巻き かぶのサラダ  りんご キャンディーチーズ	春巻き 焼き豚・白味噌  チーズ		米(青菜・ごま塩) 油 砂糖・ごま油		  かぶ・白菜・人参 りんご	酢 淡口醤油 塩		520 kcal
13 (火) クリスマス会	【クリスマスメニュー】 コッペパン フライドチキン ポテトサラダツリー  かぼちゃの豆乳ポタージュ クリスマスクッキー	鶏もも肉  豆乳・ウインナー 卵		コッペパン 米粉・油 じゃがいも・マヨネーズ オリーブオイル 小麦粉・バター・砂糖		バジル・にんにく ほうれん草・コーン・人参・きゅうり かぼちゃ・玉葱・パセリ	淡口醤油		570 kcal
14 (水)	誕生会 クリスマスケーキ おにぎり持参🍷								
15 (木)	もちつき ホットドック・クリームパン・オレンジジュース								
16 (金)	ごはん 鱈のトマトソースかけ キャベツサラダ 大根スープ	鱈  鶏もも肉		米  フレンチドレッシング		トマトケチャップ・たまねぎ・にんにく キャベツ・人参・コーン 大根・人参・セロリ	コンソメ		400 kcal

17 (土)	チキンピラフ コンソメスープ オレンジ ヨーグルト	鶏もも肉 ベーコン ヨーグルト	米	人参・玉葱・ピーマン 人参・玉葱・キャベツ オレンジ	コンソメ コンソメ	400 kcal
19 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 バーベキューチキン 大根サラダ オレンジ	鶏もも肉 ツナ	米(鮭・ゆかり) みりん 胡麻ドレッシング	玉葱・ピーマン・生姜・にんにく・ケチャップ 大根・きゅうり・人参・コーン オレンジ	淡口醤油	400 kcal
20 (火) 終業式	焼きそば バナナ ヨーグルト	豚もも肉・豚バラ肉 ヨーグルト	焼きそば麺・焼きそばソース	キャベツ・ニラ・人参 バナナ		450 kcal
21 (水)	ごはん 牛肉と白菜のすき焼き風煮 水菜の梅肉和え いちご	牛肩ロース肉・焼き豆腐 鶏ささみ肉	米 酒・砂糖 砂糖	白菜・玉葱・椎茸・えのき・人参・白滝 水菜・蓮根・人参・コーン・梅肉 いちご	淡口醤油 淡口醤油 酢	450 kcal
22 (木)	ごはん 千草焼き 白菜のじゃこ和え バナナ	鶏ひき肉・卵 しらす	米 油 砂糖	玉葱・人参・ピーマン・しめじ 白菜・いんげん・人参 バナナ	淡口醤油	420 kcal
23 (金)	コッペパン 鮭のハーブソテー クリームシチュー りんご キャンディーチーズ	鮭 鶏もも肉・牛乳 チーズ	コッペパン オリーブオイル ホワイトソース・じゃがいも・オリーブオイル	レモン汁・バジル 玉葱・人参 りんご	淡口醤油 コンソメ	410 kcal
24 (土)	焼きうどん 青梗菜の中華スープ オレンジ ヨーグルト	豚ばら肉・鯉節 ヨーグルト	ゆでうどん・油	白菜・人参 青梗菜・わかめ オレンジ	中華あじ 淡口醤油	380 kcal
26 (月)	ごはん 鱈の胡麻フライ 元気サラダ 大根の味噌汁	鱈・卵 鯉節 豆腐・味噌	米 パン粉・小麦粉・胡麻・タルタルソース 砂糖・オリーブオイル	キャベツ・小松菜・きゅうり・ミニトマト・コーン 大根・青葱	淡口醤油 淡口醤油 鯉・昆布だし	440 kcal
27 (火)	ごはん 鮭の味噌焼き 切り干し大根のサラダ 豆腐のすまし汁 キャンディーチーズ	鮭 ツナ 豆腐 チーズ	米 味噌 胡麻・フレンチドレッシング	切り干し大根・水菜・人参 わかめ・えのき・青ねぎ	淡口醤油 鯉・昆布だし 淡口醤油 塩	490 kcal
28 (水)	ごはん チンジャオロース キャベツの胡麻和え りんご	牛もも肉 鶏ささみ肉	米 片栗粉 砂糖・胡麻	玉葱・筍・ピーマン キャベツ・きゅうり・人参 りんご	濃口醤油 淡口醤油	410 kcal

### 〔給食室からのお知らせ〕

- ・毎週月曜日と水曜日は、おにぎり給食のため、空の弁当箱を持たせてください。
- ・14日(水)は誕生会です。おやつを食べるためのフォークと、昼食のおにぎり🍱の持参をお願いします。

### 〔給食メニューの紹介〕 園で人気のメニューをご紹介します。是非お家で作ってみてください。

#### ～もやしときゅうりのゆかり和え～

材料(4人分)

- もやし 1袋(200g) 淡口醤油 大さじ1/2
- きゅうり 1本 砂糖 小さじ1
- 塩 少々(塩もみ用) 酢 小さじ1/2
- しそふりかけ 2g

作り方

- ①もやしは、たっぷりのお湯で茹で、水で冷やしよく絞る。
- ②きゅうりは千切りにし、塩もみをする。
- ③ボウルに①と②を入れ、しそふりかけ、淡口醤油、砂糖、酢を加え、よく和える。