

めばえ 12月 こんだてひょう 

1日 (金)	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・かぼちゃの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆乳、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
2日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐
4日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけソースかけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、豆腐、チンゲン菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草
5日 (火)	・ひじきごはん ・中華スープ ・さつまいもの煮物	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
6日 (水)	・そばろ丼 ・トマトスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、トマト、豆腐、ほうれん草
7日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・豆腐のとろとろ煮	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、小松菜 ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草
8日 (金)	・おかかごはん ・クリームスープ ・大根と豆腐の煮物	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆乳、ブロッコリー ⇒大根、人参、豆腐、ほうれん草
9日 (土)	・すきやき風丼 ・すまし汁	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、春雨、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、大根、小松菜
11日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮付け	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、白菜、大根、豆腐、ほうれん草 ⇒赤魚
12日 (火)	・人参ごはん ・ビーフン汁 ・マッシュポテト	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
13日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー
14日 (木)	・ごはん ・クリームスープ ・さつまいもの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、豆乳、ほうれん草 ⇒さつまいも、人参、小松菜
15日 (金)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草

16日 (土)	・ドリア風 ・すまし汁	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、トマト、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、豆腐、小松菜
18日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草、
19日 (火)	・ごはん ・かぼちゃのスープ ・大根と豆腐の煮物	⇒軟飯 ⇒かぼちゃ、かぼちゃピューレ、玉ねぎ、豆乳 ⇒大根、人参、豆腐、小松菜
20日 (水)	・そばろ丼 ・ココロスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆腐、ブロッコリー
21日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆腐、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
22日 (金)	・ごはん ・クリームスープ ・豆腐のそばろ煮	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆乳、ほうれん草 ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜
23日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐
25日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ ・クリームソースかけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、豆乳、ほうれん草
26日 (火)	・おかかごはん ・中華スープ ・かぼちゃの煮物	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
27日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、ブロッコリー
28日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草

☆あけぼの幼稚園の給食では、だしは全て「昆布といりこ」で取っています。
☆食材の納品の関係により、献立が変更することがあります。ご了承ください。



つぼみ
12月

こんだてひょう



1日 (金)	・鮭ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、 鮭 、人参、小松菜 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、もやし、油揚げ、ねぎ ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース	鮭 ⇒除去
2日 (土)	・雑穀ご飯 ・すまし汁 ・枝豆とコーンのかき揚げ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、みつば ⇒枝豆、コーン	
4日 (月)	・人参ご飯 ・すまし汁 ・いわしのとろ煮 ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒ いわし ⇒オクラ、人参、えのき、 かつお節	いわし かつお節 ⇒除去
5日 (火)	・和風ピラフ ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬け物、 もみのり ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、油揚げ、こんにゃく、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	もみのり ⇒除去
6日 (水)	・そばろ丼 ・トマトスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、トマト、豆腐、ほうれん草	
7日 (木)	・厚揚げの酢豚風丼 ・野菜スープ ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、絹厚揚げ、椎茸、筍、ピーマン ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー ⇒ バナナ	バナナ ⇒パイ
8日 (金)	・ゆかりとひじきのご飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参、ひじき ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、油揚げ、なめこ、ねぎ ⇒大根、人参、椎茸、さつまいも、じゃがいも、絹厚揚げ こんにゃく、 しんじょう	しんじょう ⇒除去
9日 (土)	・いなり寿司 ・すまし汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、いなり揚げ ⇒ほうれん草、人参、しめじ、えのき、わかめ、コーン ⇒高野豆腐、人参、玉ねぎ、ひじき	
11日 (月)	・おこめんなポリタン ・えのきスープ ・黄桃	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、しめじ、絹厚揚げ、ピーマン ⇒えのき、コーン、チンゲン菜、 ごま油 ⇒黄桃	ごま油 ⇒除去
12日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・コーンカレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃがも、人参、玉ねぎ、エリンギ、えのき、コーン、油揚げ 生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイ、ゼリー	
13日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー	
14日 (木)	・シーチキンピラフ ・豆乳スープ ・野菜のグラタン ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、 ツナ 、人参、しそ ⇒白菜、星型人参、玉ねぎ、しめじ、椎茸、豆乳 ⇒野菜のグラタン ⇒ブロッコリー、人参、コーン	ツナ ⇒除去

15日 (金)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・味噌汁 ・切り干し大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、舞茸、えのき、しめじ、塩昆布 ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、油揚げ、もやし、小松菜 ⇒切り干し大根、人参、玉ねぎ、昆布、干し椎茸、油揚げ	
16日 (土)	・きつねうどん ・キャベツとツナのサラダ ・パイ	⇒米粉麺、いなり揚げ、みつば ⇒キャベツ、人参、きゅうり、 ツナ ⇒パイ	ツナ ⇒除去
18日 (月)	・赤米ご飯 ・すまし汁 ・さばの塩焼き ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒ さば ⇒さつまいも、人参	さば ⇒除去
19日 (火)	・枝豆ご飯 ・かぼちゃのスープ ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、人参 ⇒かぼちゃ、かぼちゃピューレ、玉ねぎ、豆乳 ⇒ほうれん草、人参、もやし、 ごま油	ごま油 ⇒除去
20日 (水)	・そばろ丼 ・ココロスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆腐、ブロッコリー	
21日 (木)	・五目寿司 ・味噌汁 ・カラスカレイのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、かんぴょう、油揚げ ⇒大根、人参、ごぼう、椎茸、油揚げ、ほうれん草 ⇒ カラスカレイ 、人参、えのき、もやし、みつば	カラスカレイ ⇒厚揚げ
22日 (金)	・ゆかり菜飯 ・味噌汁 ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒じゃがいも、かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゆ	
23日 (土)	・ごま塩ご飯 ・すまし汁 ・中華風サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、ごま塩 ⇒ ちくわ 、人参、えのき、しめじ、干し椎茸、みつば ⇒キャベツ、人参、もやし、きゅうり、油揚げ、 ごま油	ちくわ ごま油 ⇒除去
25日 (月)	・ビーフン炒め ・野菜スープ ・パイ	⇒ビーフン、人参、キャベツ、油揚げ、塩昆布、 ごま油 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、コーン ⇒パイ	ごま油 ⇒除去
26日 (火)	・さつまいもと塩っぺのご飯 ・けんちん汁 ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参、塩昆布 ⇒大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ	
27日 (水)	・発芽玄米ご飯 ・中華スープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒ほうれん草、人参、玉ねぎ、干し椎茸、コーン、 ごま油 ⇒春雨、人参、玉ねぎ、干し椎茸、高野豆腐、筍、ピーマン 白ねぎ、生姜、ニンニク、 ごま油	ごま油 ⇒除去
28日 (木)	・わかめご飯 ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒木綿豆腐、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒ がんも	がんも ⇒厚揚げ



給食だより

令和5年度12月
認定こども園
あけぼの幼稚園 NO.8



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく寒さが身にしみ風邪等にかかりやすくなる季節です。栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムを整えましょう！



冬至は、1年のうちで最も昼までの時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから昔の人は「太陽がよみがえる日」と言っていました。

この日を境に、人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って身体を清め栄養豊富なかぼちゃや悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かないと言われていました。夏に獲れる野菜ですが、冬まで保存でき、貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。幼稚園では少し早いですが、19日にかぼちゃスープでかぼちゃを提供します！



<p>休み中の食生活のポイント！</p> <p>＊楽しい＊</p> <p>冬休みを！</p>	<p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p> <p>朝・昼・夕の食事を同じ時間に摂ることで、生活リズムが整いやすくなります。</p>	<p>早寝・早起きをして 朝ご飯を必ず食べよう</p> <p>長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし朝ご飯を食べて1日をスタートさせましょう。</p>
<p>おやつは時間と量を 考えて食べよう</p> <p>おやつは食べる時間を決めて、ダラダラと食べないようにしましょう。</p>	<p>食事はしっかり よく噛んで食べよう</p> <p>よく噛んで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。</p>	<p>冬野菜を たくさん食べよう</p> <p>冬が旬の野菜には、身体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。</p>

みかん



寒さが増してくると、橙色に熟れたみかんが店頭に並ぶようになります。みかんと同じミカン科の果物をかんきつ類といい、さまざまな種類があります。みかんは“温州みかん”という日本の特産品で、西日本で多く栽培されています。皮を手で簡単にむける手軽さ、やさしい香りと甘さが特徴です。みかんにふくまれるβクリプトキサンチンという色素は体内でビタミンAに変わり、鼻や喉などの粘膜や皮膚の健康を保つ働きがあり風邪予防に役立ちます。また、みかんの白い筋（維管束）や袋（じょうのう）には“ヘスペリジン”という成分が含まれ血管を強くする働きがあるといわれています。

維管束（白い筋状のもの） じょうのう（果肉ははいているふくら）

にんじんの和え物

（大人2人、子ども2人分程）
・人参…200g ・もやし…80g
・ツナ…60g ・醤油…大さじ1杯

- ① 人参を食べやすい大きさに切る。
- ② 人参、もやしを柔らかくなるまで茹でる。
- ③ ボールに、ツナと醤油を入れほぐす。
- ④ ③に人参ともやしを入れ和える。



子ども達に好きな給食を聞くと必ず出てくるメニューです！ぜひお家でも試してみてください♪

おやつ



1 (金)	ふんわりソフトせん	りんごゼリー
2 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
4 (月)	鉄塩せん	スティックポテト
5 (火)	ベビースティック	ぶどうゼリー
6 (水)	紫いもチップ	バナナ
7 (木)	かぼちゃポーロ	きなこおはぎ風
8 (金)	よもぎ入りあかちゃんせんべい	スイートポテト
9 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
11 (月)	サクッとあられ	煮りんご
12 (火)	花花せんべい	いもようかん
13 (水)	むらさきいもせんべい	バナナ
14 (木)	ベビースティック	クリスマスチョコケーキ
15 (金)	鉄塩せん	りんごゼリー
16 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
18 (月)	紫いもチップ	スティックポテト
19 (火)	ふんわりソフトせん	いちごゼリー
20 (水)	かぼちゃポーロ	バナナ
21 (木)	サクッとあられ	きなこおはぎ風
22 (金)	花花せんべい	アップルスイートポテト
23 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
25 (月)	むらさきいもせんべい	煮りんご
26 (火)	ベビースティック	オレンジゼリー
27 (水)	あかちゃんせんべい	バナナ
28 (木)	紫いもチップ	スティックポテト

クリスマス誕生会に

“お米でクリスマスチョコケーキ”を提供します!!



このケーキは保護者会からのプレゼントです！チョコ味のスポンジとクリームを組み合わせ間にチョコソースを入れることで濃厚さとアクセントが出ています。年に1回のクリスマスにアレルギーを持っている子ども達に「友達と一緒に同じケーキを食べてもらいたい！」そんな願いが込められたクリスマスケーキです。

