

令和5年度 12月

げんきごう

ほくぶ幼稚園



日	曜	献立名	ざいりょう		
			あか	みどり	き
1	金	麦ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		麦ごはん
		肉じゃが	豚肉 揚げはんぺん	にんじん 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく	じゃがいも 砂糖 菜種油
		レバー入りごまつくね (年中から2個)	鶏肉 鶏レバー 大豆	玉ねぎ	ごま 砂糖 でんぷん 大豆油 パン粉
		ひじきの和え物	まぐろ ひじき	赤ピーマン キャベツ	ごま油 砂糖
4	月	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		のっぺい汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん ねぎ えのきだけ	里芋 でんぷん
		焼きさばのおろしかけ	さば	大根	砂糖 でんぷん
		きんぴらごぼう	揚げはんぺん	にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく	砂糖
5	火	麦ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		麦ごはん
		カレーライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 砂糖 菜種油 小麦粉
		大豆ナゲット	鶏肉 大豆	にんじん	菜種油 でんぷん 砂糖
		ダイコンサラダ	まぐろ	大根 切り干し大根 きゅうり とうもろこし	
6	水	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		サムゲタンスープ	鶏肉	玉ねぎ 白菜 ねぎ チンゲン菜 しょうが	でんぷん
		ピビンバの具 (肉)	豚肉 大豆 みそ	たけのこ にんにく	砂糖 菜種油
		ピビンバの具 (野菜)		小松菜 にんじん もやし	砂糖 ごま ごま油
		味付乾燥豆腐	豆腐 きな粉		砂糖 小麦粉 植物油
7	木	小型ロールパン <small>牛乳</small>	牛乳		パン
		焼きそば	豚肉 いか 青のり 揚げはんぺん	にんじん 小松菜 キャベツ	めん 菜種油
		れんこんサンドフライ	鶏肉	玉ねぎ れんこん しいたけ	パン粉 でんぷん 小麦粉 菜種油
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	黄桃 パイン ナタデココ	砂糖
8	金	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		呉汁	豚肉 豆腐 大豆 みそ	ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		砂糖 でんぷん
		白菜のおかか煮	油揚げ かつお節	白菜 しめじ	砂糖
11	月	わかめごはん <small>牛乳</small>	牛乳		わかめごはん
		玉ふ汁	豆腐 かまぼこ	玉ねぎ ねぎ えのきだけ	玉ふ
		ほきフライのレモン風味	ほき	レモン	パン粉 菜種油 砂糖 米粉 小麦粉
		小松菜の大豆和え	鶏肉 大豆	小松菜 にんじん キャベツ	砂糖
12	火	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		みそおでん	豚肉 生揚げ こんぶ みそ うずら卵 揚げはんぺん	にんじん 大根 こんにゃく	砂糖
		豆腐団子 (年中から2個)	鶏肉 豆腐 ひじき	にんじん 玉ねぎ ごぼう ねぎ	でんぷん パン粉 菜種油 砂糖
		みかん		みかん	
13	水	うどん <small>牛乳</small>	牛乳		うどん
		きつね汁	鶏肉 油揚げ	にんじん ねぎ 白菜 しいたけ	砂糖 でんぷん
		まぐろのオーロラ揚げ	まぐろ		砂糖 でんぷん 菜種油 米粉
		切り干し大根のごま酢和え	ハム	切り干し大根 にんじん きゅうり	ごま 砂糖

14日(木)から裏面になります。

日	曜	献立名	ざいりょう		
			あか	みどり	き
14	木	麦ごはん	牛乳		麦ごはん
		ハヤシライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース セロリ トマト エリンギ にんにく	ルウ 菜種油 砂糖
		ジャーマンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも 菜種油
		豆まめサラダ	まぐろ 大豆	キャベツ 枝豆 きゅうり	ごまドレッシング
15	金	ごはん	牛乳		ごはん
		たまごスープ	卵 豆腐	にんじん 玉ねぎ 白菜 えのきたけ	でんぷん
		焼きぎょうざの酢じょうゆかけ (2個)	豚肉	にら キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉
		ピーマン炒め	まぐろ	キャベツ もやし しょうが	ピーマン 砂糖 ごま油
18	月	ごはん	牛乳		ごはん
		ひきずり	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ こんにゃく	砂糖
		いわしの梅しょうゆ煮	いわし	赤しそ 梅肉	砂糖 でんぷん
		スライスパイ		パイ	砂糖
19	火	麦ごはん	牛乳		麦ごはん
		マーボ豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 ごま油 でんぷん
		えびしゅうまいの甘酢あんかけ (2個)	えび たら	玉ねぎ	砂糖 でんぷん 小麦粉 植物油
		春雨の中華和え	まぐろ	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし にんにく	春雨 ごま ごま油 砂糖
20	水	クロワッサン	牛乳		クロワッサン
		かぼちゃのクリームスープ	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ	小麦粉 バター 菜種油
		ウインナーのトマトソースかけ	ウインナー	トマト	砂糖
		ごぼうサラダ	まぐろ	ごぼう キャベツ 枝豆 きゅうり	ドレッシング
21	木	ごはん	牛乳		ごはん
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ えのきたけ こんにゃく	
		もみの木ハンバーグのたれかけ	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ	砂糖 でんぷん
		卵の花の炒り煮	おから ちくわ	にんじん 枝豆	砂糖 菜種油
		★いちごデザート	豆乳	いちご	砂糖

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料（1%以上）を表記しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。

☆令和3年9月よりアレルギー対応除去食（卵・乳）を提供しています。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清め、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



〈今月の阿久比町産の野菜〉



小松菜



キャベツ



白菜



AGUMOGU (あぐもぐ) 給食レシピ50ができました！！

阿久比町のホームページに、人気献立やおすすすめ献立のレシピを50種類掲載しています。今月の給食では、17品の献立の掲載があります♪ぜひ参考にしてください。

AGUMOGU給食レシピ50

検索