

小郡市立三国保育所 きゅうしょくだより

令和 2年12月

日 ／ 曜	献立名	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ	黄：熱や力になるもの	赤：血や肉や骨になるもの	緑：体の調子を整えるもの
1 ／ 火	☆誕生会☆ゆかりご飯 ／ 鶏のから揚げ・伴三絲 むらくも汁・ゼリー	牛乳・ポップコーン ロールケーキ スキムミルク	なたね油・三温糖・絹白 米・春雨・片栗粉・ ごま油・ロールケーキ・ゼ リー	鶏肉・ロースハム・いり こ・卵・スキムミルク	ゆかり・しょうが・人参・玉 葱・キャベツ・とうもろこし 缶・こねぎ
2 ／ 水	のっぺい汁 ／ 柿の白和え みかん	牛乳・小魚スナック スティックかりんとう 牛乳	里芋・こんにゃく・片栗 粉・三温糖・ねりごま・さ つまいも・小麦粉・なたね 油・白ごま	鶏肉・厚揚げ・いりこ・木 綿豆腐・米みそ・牛乳	大根・人参・白菜・ごぼう・ こねぎ・ほうれん草・みか ん・柿
3 ／ 木	マーボー豆腐 ／ ポテトサラダ すまし汁・ブルー	牛乳・ウェハース おにぎり（はくあん）	なたね油・三温糖・ごま 油・片栗粉・じゃが芋・ご ま・マヨネーズ・精白米	木綿豆腐・豚ミンチ・米み そ・わかめ・いりこ・しら すばし	人参・玉葱・ニラ・きゅう り・えのきたけ・キャベツ・ こねぎ・ごぼう・しめじ・こ ねぎ・ブルー
4 ／ 金	魚の竜田揚げ ／ ナムル みそ汁・柿	牛乳・ねじねじ ジャムパン スキムミルク	片栗粉・なたね油・三温 糖・ごま油・しろごま・ ロールパン・イチゴジャム	白身魚・いりこ・米みそ・ スキムミルク	タマネギ・生姜・ほうれん 草・はくさい・もやし・にん じん・ごぼう・しめじ・こ ねぎ・柿
5 ／ 土	 ☆生活発表会☆ おやつのおみやげ 				
7 ／ 月	肉野菜中華炒め ／ さつま芋のひじき煮 みそ汁・みかん	牛乳・クラッカー 黄な粉カップケーキ スキムミルク	ごま油・さつまいも・なた ね油・三温糖・7ミックス バター	豚肉・ひじき・厚揚げ・ いりこ・米みそ・たまご・ 黄な粉・スキムミルク	生姜・キャベツ・玉葱・人 参・もやし・ピーマン・え のきたけ・みかん
8 ／ 火	タンドリーチキン ／ 五目煮豆 みそ汁・りんご	牛乳・芋スナック 菓子（コーンスナック） りんごジュース	三温糖・板こんにゃく・ じゃが芋	鶏肉・ヨーグルト・いり こ・米みそ・茹大豆	玉葱・にんにく・れんこん・ ごぼう・人参・もやし・干し 椎茸・こねぎ・グリーンピー ス・りんご
9 ／ 水	ミックスオムレツ ／ 卵の花煮 わかめスープ・ブルー	牛乳・せんべい 大豆スコーン スキムミルク	じゃが芋・三温糖・なたね 油・ごま油・黒ごま・ブレ ミックス粉	たまご・ウィンナー・チー ズ・しらす干し・おから・ こねぎ・グリーンピース・ト ウモロコシ・トマトケチャ ップ・ブルー	干し椎茸・トウモロコシ缶・ 人参・玉葱・かいわれ大根・ こねぎ・グリーンピース・ト ウモロコシ・トマトケチャ ップ・ブルー
10 ／ 木	みそちゃんこ汁 ／ スパゲティサラダ りんご	牛乳・大豆チップ パンせんべい スキムミルク	片栗粉・こんにゃく・三温 糖・スパゲティ・マヨネー ズ・なたね油・ワカパン・黒砂糖	鶏ミンチ・卵・厚揚げ・米 みそ・いりこ・ツナ缶・ス キムミルク	こねぎ・生姜・人参・白菜・ 大根・えのきたけ・きゅう り・りんご
11 ／ 金	☆お弁当の日☆ みそ汁・みかん おかず入りのお弁当をお願いします	牛乳・野菜スナック 南瓜だんご スキムミルク	白玉粉・三温糖	わかめ・いりこ・米みそ・ 豆腐・黄な粉・スキムミル ク	玉ねぎ・えのきたけ・南瓜・ みかん
12 ／ 土	スパゲティ・ミートソース ／ わかめサラダ キャベツのスープ	牛乳・クッキー 袋菓子（小魚せんべい） 牛乳	スパゲティ・三温糖・な たね油	合いびき肉・チーズ・しら すばし・わかめ・牛乳	玉葱・人参・グリーンピー ス・キャベツ・トマトピュー レ・レタス・きゅうり・トク チャップ
14 ／ 月	イエローポータージュ ／ 白菜とりんごのゆずサラダ みかん	牛乳・人参チップ ウィンナーロール スキムミルク	じゃが芋・三温糖・クリ ムシチュウ・ロールパン・ マヨネーズ	鶏肉・チーズ・ウィン ナー・豆乳・スキムミルク	玉葱・南瓜・人参・グリン ピース・白菜・きゅうり・ゆ ず・キャベツ・りんご・み かん・トマトケチャップ

日 ／ 曜	献立名	上：未開児朝のおやつ 下：全児3時のおやつ	黄：熱や力になるもの	赤：血や肉や骨になるもの	緑：体の調子を整えるもの
15 ／ 火	煮魚 ／ 洋風なます みそ汁・チーズ	牛乳・ウェハース 大豆ドーナツ 牛乳	三温糖・なたね油・ブレ ミックス粉・黒ごま	あかうお・味噌・ロース ハム・木綿豆腐・いりこ・ 米みそ・チーズ・茹大豆・ 豆乳・牛乳	生姜・キャベツ・きゅうり・ 玉葱・こまつな・にんじん
16 ／ 水	ポークビーンズ ／ わかめと春雨の酢の物 りんご	牛乳・おかき フルーツヨーグルト和え スキムミルク・おかき	じゃが芋・なたね油・春 雨・三温糖・ごま油	豚肉・大豆・わかめ・ ヨーグルト・スキムミル ク	玉葱・人参・グリーンピー ス・キャベツ・トク チャップ・りんご・もも 缶・みかん缶・パイ ン缶
17 ／ 木	カレーライス ／ 胡麻和え みかん	牛乳・小魚スナック ミレーズンパン スキムミルク	じゃが芋・バター・薄力 粉・三温糖・なたね油・白 ごま・レーズンパン	豚肉・スキムミルク	玉葱・人参・グリーンピー ス・トマトピューレ・キャベツ・ もやし・みかん
18 ／ 金	魚の塩焼 ／ ヒジキのマリネ みそ汁・ブルー	牛乳・ねじねじ おひらのやわらかクッキー スキムミルク	三温糖・なたね油・ホット ケーキ粉・バター・米糠	あかうお・味噌・ロース ハム・木綿豆腐・いりこ・ 米みそ・卵・おから・ひじ き・スキムミルク	生姜・人参・アスパラ・きゅ うり・玉葱・白菜・大根・こ ねぎ・ブルー
19 ／ 土	ちゃんぽん ／ さつま芋の甘煮 チーズ	牛乳・クッキー ☆グッキンギ☆ 袋菓子（かりんとう） お茶	中華麺・なたね油・さつま 芋・三温糖・かりんとう	豚肉・プロセスチーズ・ち くわ・牛乳	キャベツ・もやし・人参・玉 葱・こねぎ
21 ／ 月	ミートボールスープ ／ 青菜のさっぱり和え りんご	牛乳・ポップコーン 焼きいも スキムミルク	片栗粉・春雨・白ごま・さ つまいも	合挽ミンチ・大豆・卵・ツ ナ缶・スキムミルク	生姜・人参・玉葱・白菜・ニ ラ・小松菜・もやし・りんご
22 ／ 火	魚の梅マヨ焼き ／ 春雨ソテー 豆乳スープ・みかん	牛乳・ビスケット 南瓜の卵サンド スキムミルク	春雨・三温糖・ごま油・ ロールパン・マヨネーズ・ ビスケット	白身魚・豆乳・ホイップク リーム・スキムミルク	梅干し・大根・玉ねぎ・人 参・白菜・こねぎ・ゆず・エ リンギ・えのきたけ・かいわ れ大根・みかん・南瓜
23 ／ 水	レバーの旨煮 ／ マカロニサラダ みそ汁・りんご	牛乳・クラッカー おにぎり（小松菜） お茶	マカロニ・なたね油・三温 糖・マヨネーズ・精白米	鶏レバー・ロースハム・い りこ・米みそ・サクラエビ	生姜・玉葱・人参・グリン ピース・キャベツ・こまつ な・もやし・トマトケチャ ップ・りんご
24 ／ 木	魚の磯辺揚げ ／ 南瓜のサラダ 大豆のカレースープ・ブルー	牛乳・せんべい メロンパン スキムミルク	なたね油・天ぷら粉・じゃ がいも・マヨネーズ・メロ ンパン	魚・ロースハム・ベーコ ン・大豆・チーズ・青の り・スキムミルク	玉葱・人参・レタス・パセ リ・生姜・キャベツ・南瓜・ ブルー
25 ／ 金	☆米飯給食☆ ／ お楽しみバイキング	牛乳・野菜スナック ☆グッキンギ☆ デコレーションケーキ 牛乳	なたね油・三温糖・片栗 粉・ハヤシルウ・スポンジ ケーキ	牛肉・たまご・ベーコン・ ホイップクリーム・牛乳	ニンニク・玉ねぎ・にんじ ん・エリンギ・トマトピュー レ・生姜・キャベツ・きゅう り・ぼしぶどう・青ピーマ ン・トウモロコシ缶・りん ご・みかん・いちご・もも 缶・パイナップル・みかん缶
26 ／ 土	鶏南蛮うどん ／ 南瓜の含め煮 みかん	牛乳・クッキー 袋菓子（ビスケット） 牛乳	うどん・三温糖・片栗粉・ ビスケット	鶏肉・いりこ・牛乳	玉ねぎ・大根・ねぎ・しめ じ・南瓜・みかん
28 ／ 月	高野豆腐のオランダ煮 ／ ヒジキの胡麻ドレサラダ みそ汁・ブルー	牛乳・芋スナック イチゴジャムパン スキムミルク	片栗粉・なたね油・三温 糖・白ごま・じゃがいも・ 食パン・ジャム	高野豆腐・鶏肉・ツナ缶・ 油あげ・ヒジキ・いりこ・ 米みそ・スキムミルク	玉ねぎ・人参・青ピーマン・ きゅうり・レタス・南瓜・こ ねぎ・ブルー



☆ 誕生会は、1日(火)です。 米飯給食は、25日(金)です。 ☆

⇒お箸だけを持ってきてください。

☆ お弁当の日は、11日(金)です。 ☆

☆材料の入荷の都合で給食のメニューが一部変更になる場合があります。ご了承下さい。☆



12月の食育目標

○冬の味覚にふれ多くの食品に親しみをもつ。

○根菜類をたっぷりとり、体を温めよう。

○行事食を楽しく体験する。(バイキング・もちつき会・ケーキのデコレーション)

○「冬至」：かぼちゃを食べると風邪を引かない。(かぼちゃは、肌や粘膜を丈夫にし感染症に対する抵抗力をつけてくれる)





12月給食献立予定表



御原保育所

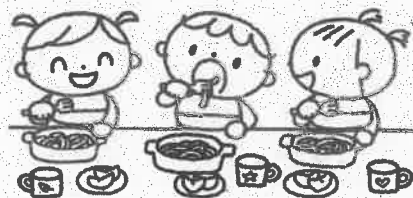


	曜	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1	火	牛乳、クッキー	ご飯	魚の立田揚げ・ナムル・みそ汁・柿	ミルク・パンせんべい	
2	水	牛乳、ウエハース	ご飯	のっぺい汁・柿の白和え・みかん	ミルク・スティックかりんとう	
3	木	牛乳、ポーロ	ご飯	麻婆豆腐・ポテトサラダ・すまし汁・みかん	ミルク・キャロット寒天・パン	
4	金	牛乳、ビスケット		お弁当の日・みそ汁・みかん	ミルク・ジャムパン	お弁当の日
5	土	牛乳、サブレ		けんちんうどん・南瓜の含め煮・りんご	牛乳・袋菓子	
7	月	牛乳、せんべい	ご飯	肉野菜いため・さつまいものひじき煮・みそ汁・みかん	ミルク・きな粉のカップケーキ	
8	火	牛乳、クッキー	ご飯	タンドリーチキン・五目煮豆・みそ汁・りんご	ミルク・ロールパン	
9	水	牛乳、サブレ	ご飯	ミックスオムレツ・うの花煮・みそ汁・柿	ミルク・南瓜のスコーン	
10	木	牛乳、ウエハース	ご飯	みそちゃんこ煮・スパゲティサラダ・ブルーベリー	ミルク・豆乳もち	
11	金	牛乳、サブレ	ご飯	野菜カレー・わかめサラダ・りんご	ミルク・ポップコーン	
12	土	牛乳、せんべい		生活発表会		
14	月	牛乳、せんべい	ご飯	イエローポタージュ・白菜とりんごのゆずサラダ・みかん	おにぎり	
15	火	牛乳、サブレ	ご飯	煮魚・洋風なます・みそ汁・りんご	ミルク・大豆ドーナツ	
16	水	牛乳、ウエハース	ご飯	グラタン・ドレッシングサラダ・白菜スープ・柿	ミルク・フルーツヨーグルト	
17	木	牛乳、せんべい		ゆかりごはん・から揚げ・パンサンスウ・むらくも汁・ゼリー	ミルク・ケーキ	誕生会
18	金	牛乳、ビスケット	ご飯	魚の塩焼・ひじきのマリネ・みそ汁・ブルーベリー	ミルク・おからの菜花クッキー	
19	土	牛乳、クッキー		ちゃんぽん・さつまいもの甘煮・チーズ	牛乳・袋菓子	
21	月	牛乳、サブレ	ご飯	レバーの旨煮・マカロニサラダ・みそ汁・りんご	ミルク・大豆のスコーン	
22	火	牛乳、ビスケット		お楽しみメニュー	ミルク・ココア蒸しパン	米飯給食
23	水	牛乳、クッキー	ご飯	魚の梅マヨ焼き・なます・豆乳スープ・みかん	ミルク・おからのブラウニー	
24	木	牛乳、ウエハース	ご飯	ししゃもの鹽焼・南瓜サラダ・スープ・チーズ	ミルク・デコレーションケーキ	クッキング
25	金	牛乳、ポーロ	ご飯	ミートボールスープ・さつまいも和え・りんご	ミルク・野菜サンド	
26	土	牛乳、クッキー		スパゲティミートソース・わかめスープ・みかん	牛乳・袋菓子	
28	月	牛乳、ウエハース	ご飯	高野豆腐のオランダ煮・ひじきサラダ・みそ汁・ブルーベリー	ミルク・あべかわうどん	

お知らせ

- ・17(木)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
- ・22(火)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。

材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります



☆青菜としめじの和え物

(子ども1人分) <作り方>

小松菜	25(29)g
にんじん	3(3.1)g
しめじ	10(11)g
しらす干し	2g
こいししょう油	0.5g
三温糖	1g
酒	0.1g
うすくちしょう油	1g

- ① にんじんは千切り
小松菜は茹でて2センチ位の長さに切り
しめじはいしづきを切ってほくしておく。
しらす干しは湯につけて塩抜きする
- ② にんじん・小松菜・しめじは
それぞれ茹でて流水で冷まし、水気を
切って絞っておく。
- ③ 調味料を合わせて②と①のしらす
干しを混ぜ合わせ、味をみて出来上

12月 給食 だより

2020. 11.30



～今月の目標～

* 冬の味覚にふれながら多くの食品に親しみ好き嫌いなく残さず食べる。

* 根菜類をたっぷり食べ、体を温めよう。
(煮物・具だくさんの汁物・鍋物風の温野菜)

* 歯ごたえのある野菜をよく噛んで食べよう。

★季節の食材・・・ごぼう・大根・人参・れんこん・白菜・春菊・ほうれん草・ブロッコリー・里芋・柚子・みかんなど

★材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。

【冬至】:冬至の日に南瓜を食べるとかぜを予防する言われています。
南瓜にはカロチンが多く含まれ、体内でビタミンにかわって肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけてくれます。

日	曜日	未 満 児 朝のおやつ	未 満 児 主 食	全 児 昼 食	全児3時の お や つ	3歳以上児 1日のカロリー
1	火	卵ボーロ	ごはん	柿 魚の立田揚げ、ナムル、ごぼう入りみそ汁	ミルク パンせんべい	379
2	水	牛乳 ウエハース	ごはん	のっぺい汁、柿の白あえ、みかん	ミルク スティックかりんとう	366
3	木	ビスコ	ごはん	ブルー 麻婆豆腐、ポテトサラダ、わかめ入りすまし汁	ミルク キャロット寒天	428
4	金	プルーン	ごはん	* 誕生会 むらくも汁 ゆかりごはん、ハンバーグ、サラダ、ゼリー	りんごジュース ロールケーキ	604
5	土	豆乳クッキー		ちゃんぽん、さつま芋の甘煮、チーズ	麦茶 たくあん入りおにぎり	515
7	月	赤ちゃんせんべい	ごはん	厚揚げ入りみそ汁 肉野菜中華炒め、さつま芋のひじき煮、みかん	ミルク みたらしだんご	403
8	火	卵ボーロ	ごはん	五目煮豆 タンドリーチキン、じゃが芋入りみそ汁	ミルク ミレービスケット	465
9	水	ウエハース	ごはん	しめじ入りみそ汁 ミックスオムレツ、卵の花煮、柿	ミルク 南瓜入りスコーン	433
10	木	ビスコ	ごはん	みそちゃんこ汁、マカロニサラダ、プルーン	ミルク 豆乳もち	357
11	金	プルーン	ごはん	野菜入りカレー、わかめサラダ、りんご	ミルク ポップコーン	387
12	土	豆乳クッキー		コーンスープ スパゲッティーミートソース、梅肉あえ	ミルク もちもちパン	501
14	月	赤ちゃんせんべい	ごはん	みかん イエローポタージュ、白菜とりんごのサラダ	ミルク きな粉だんご	341

日	曜日	未 満 児 あさ朝のおやつ	未 満 児 主 食	全 児 ちゅう 全 児 屋 食	全児3時の お や つ	3歳以上児 1日のカロリー
15	火	たまごぼろ 卵ボーロ	ごはん	チーズ 煮魚、洋風なます、豆腐入りすまし汁	ミルク ウインナーロール	386
16	水	うえはーす ウエハース	ごはん	グラタン、ドレッシングサラダ、白菜スープ	ミルク フルーツヨーグルトあえ	319
17	木	ビスコ	ごはん	おでん、野菜のごまあえ、りんご	麦茶 わかめ入りおにぎり	354
18	金	プルーン	ごはん	*お楽しみ会 バイキング料理	ミルク ジャムパン	633
19	土	にゅうくつきー 豆乳クッキー		とりにんぼん 鶏南蛮うどん、南瓜の含め煮、りんご	ミルク ごま入りクッキー	523
21	月	あか 赤ちゃんせんべい	ごはん	みかん ポークビーンズ、わかめと春雨の酢の物	ミルク マカロニのあべ川	416
22	火	卵ボーロ	ごはん	りんご 魚の梅マヨ焼き、なます、豆乳スープ	ミルク 南瓜クリームサンド	336
23	水	ウエハース	ごはん	もやし入りみそ汁 レバーの旨煮、マカロニサラダ、みかん	麦茶 青菜入りおにぎり	343
24	木	ビスコ	ごはん	大豆入りスープ ししゃもの磯辺揚げ、南瓜サラダ	麦茶 ぜんざい	405
25	金	プルーン	ごはん	りんご ミートボールスープ、青菜のさっぱりあえ	ミルク ココア蒸しパン	360
26	土	豆乳クッキー		汁ビーフン、切り干し大根の煮物、プルーン	麦茶 フルーツ寒天	454
28	月	赤ちゃんせんべい	ごはん	南瓜入りみそ汁 高野豆腐のオランダ煮、ひじきのサラダ	ミルク あべ川うどん	445

子どもたちに人気の魚料理を紹介します。

魚のキャロットソース焼き(子ども5人分)

材料	分量
・白身魚35g	5切れ
・人参	75g
・マヨネーズ	25g
・塩こしょう	少々

作り方

- ①白身魚に塩こしょうをしておく。
- ②人参はすりおろし水気をしぼり、マヨネーズと混ぜておく。
- ③アルミカップに魚を入れ、上から②をのせる。
- ④③を180度のオーブンまたはトースターで10分～15分焼いて出来上がり。



★材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。