

令和3年



12月

# よていこんだてひょう



大栄分所 (幼稚園)

日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					
		しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと	
				たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんすいかぶつ炭水化物	しつ脂質
1	水		さけのつがる焼き すまし汁 きゅうりのなんばんづけ	さけ とり肉 とうふ かまぼこ		ほうれん草 にんじん	しいたけ ねぎ きゅうり	さとう	ごま ごま油
2	木		とり肉のごまつけ焼き 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 和風サラダ	とり肉 とうふ 油揚げ みそ	のり わかめ	ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	さとう じゃがいも	ごま 油
3	金		あじチーズパン粉焼き 豚汁 ごま酢和え	あじ ぶた肉 みそ	チーズ	パセリ にんじん	玉ねぎ だいこん ねぎ ごぼう きゅうり もやし	パン粉 じゃがいも さとう	オリーブ油 ごま ごま油
6	月		ポークしゅうまい 麻婆豆腐 もやしのナムル	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ	わかめ	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ しいたけ ねぎ もやし	でん粉 さとう 小麦粉	油 ごま油
7	火		チキンナゲット ハンガリアンシチュー ひじきのマリネ たまごプリン	とり肉 ぶた肉 白いんげん豆 ハム	ひじき チーズ	にんじん パプリカ トマト	玉ねぎ きゅうり グリーンピース	さとう でん粉 パン粉 小麦粉 プリン じゃがいも	油 生クリーム バター
8	水		ハンバーグおろしソース とうふとわかめのみそ汁 ほうれん草とねぎのポン酢和え ベビーチーズ	とり肉 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	わかめ チーズ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	さとう	
9	木		さばのおろし煮 はんぺんと卵のすまし汁 五目きんぴら <small>*かみかみ献立* よくかんで食べよう</small> グレープフルーツ	さば はんぺん とり肉 卵 牛肉	わかめ	にんじん いんげん	だいこん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう グレープフルーツ	さとう	ごま 油
10	金		ぎょうざ 中華風卵スープ <small>*かみかみ献立* よくかんで食べよう</small> チンジャオロースー	ぶた肉 とり肉 卵 とうふ		にら にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ しいたけ きくらげ ねぎ たけのこ	小麦粉 でん粉	油 ごま油
13	月		とり肉のレモンしょうゆ焼き さつま汁 野菜のごまあえ ヨーグルト	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ	ヨーグルト	パセリ にんじん 小松菜 ほうれん草	ごぼう キャベツ ねぎ もやし	さとう さつまいも	ごま
14	火	ソフト麺	ミートソース コーンサラダ フルーツポンチ	ぶた肉 とり肉 大豆	チーズ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ セロリ マツタケ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン みかん もも パイン	ソフト麺 小麦粉 さとう ゼリー	油
15	水		トマトオムレツ ポークカレー 寒天サラダ (ドレッシング) クリスマスケーキ	卵 とり肉 ぶた肉	スキムミルク わかめ	トマト にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり コーン	じゃがいも ケーキ	油 バター ドレッシング
16	木		プルコギ わかめとトックのスープ チョレギサラダ 野菜とくだものゼリー	ぶた肉 とり肉 なると	わかめ のり	にんじん にら	玉ねぎ しめじ ねぎ はくさい コーン キャベツ きゅうり	さとう トック ゼリー	ごま ごま油
17	金		フライドチキン ABCスープ ブロッコリーのアーモンド和え ソファールヨーグルト	とり肉 ハム	ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン マツタケ	でん粉 マカロニ さとう	油 アーモンド

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

今月の地元産は

- 【にんじん】 伊東泰則 (多良貝) 伊藤耕佑 (川上)
- 【さつまいも】 高木友敬 (桜田)
- 【キャベツ】 香取輝彦 (桜田)
- 【ぶた肉12/13】 飯田裕一 (大栄十余三)



## 60秒のキラキラ洗いでブロック!

かきこみけんせいのろくろ

<b>指先</b> つめのある指先には汚れが残りやすいので、蒸入りに洗いましょう。	<b>指の間</b> 忘れがちな部分です。しっかりと指を開いて洗いましょう。	<b>親指</b> 親指は反対の手で握り、ねじるように洗います。	<b>手のひら</b> しわまでしっかりと洗いましょう。	<b>手首</b> 親指と同じように反対の手で握り、ねじるように洗います。	<b>手の甲</b> 反対の手のひらを上にして、こするように洗います。