12月　行事予定　献立

2023年（令和5年）12月1日
社会福祉法人　虹福祉会
瀬戸こども園
土橋・松井・岡本
廣川・小林

12～3月の目標
時間やマナーを意識しつつ、みんなと食事する楽しさを味わう

2023 年　12 月

日	曜	行事予定	給食献立 主菜	副菜	副菜	果物	主な食材 からだを作るもの(赤)	からだの調子を調子を整えるもの(緑)	熱や力のエネルギーになるもの(黄)	おやつ 午前	午後
1	金	ひまわりっこ	魚の酢豚風	ごぼうサラダ	キャベツのおかか炒め	みかん	めんたい かつお節	人参・玉ねぎ・ピーマン・干ししいたけ・たけのこ ごぼう・きゅうり・キャベツ・みかん	米・マヨネーズ 白ごま	牛乳 じゃが芋のバター焼き	ミルク ちんすこう・えいようかん
2	土	園庭開放　10:00～11:00	焼肉	ナムル	かぼちゃの煮付	バナナ	豚肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・もやし きゅうり・かぼちゃ・バナナ	米 白ごま	牛乳 マーラカオ	牛乳 フライドポテト
3	日										
4	月	ひまわりっこ	豆腐とひき肉の トマト煮	ブロッコリーの 彩サラダ	粉ふき芋	バナナ	豚肉・木綿豆腐 ハム	玉ねぎ・トマト・ピーマン・ブロッコリー・人参 コーン・バナナ	米 じゃが芋	牛乳 レモンラスク	お茶 梅ごはん
5	火	参観（0.1歳児） ひよこ0.・1組　午前のおやつはバナナです	魚のから揚げ	キャベツの レモン酢和え	チャプチェ風	みかん	さけ ツナ	キャベツ・きゅうり・わかめ・人参・玉ねぎ・葉ねぎ 干ししいたけ・みかん	米 春雨	牛乳 みたらしポテト	ミルク 小倉カステラ
6	水	ひまわりっこ	鶏肉のチーズ焼き	大根の浸し	野菜ソテー	りんご	鶏肉・チーズ ベーコン	玉ねぎ・しめじ・大根・人参・キャベツ・ピーマン りんご	米・マヨネーズ	牛乳 バターケーキ	お茶 フルーツヨーグルト
7	木		魚の香りフライ	白菜とほうれん草の ごま和え	ケチャップ炒め	バナナ	あじ・卵 えび	白菜・ほうれん草・人参・玉ねぎ・ピーマン バナナ	米・白ごま マカロニ	牛乳 ミルククッキー	ミルク おやつぎょうざ
8	金	ひまわりっこ・布団持ち帰り日 新入園申込（2・3号）	肉団子スープ	スティックきゅうり	れんこんのおかか煮	りんご	豚肉・卵 かつお節	人参・玉ねぎ・干ししいたけ・葉ねぎ・もやし きゅうり・れんこん・りんご	米 春雨	牛乳 パインゼリー	ミルク きな粉クッキー
9	土	園庭開放　10:00～11:00	豚肉の照り焼き	和風サラダ	フライドおさつ	みかん	豚肉	玉ねぎ・人参・大根・きゅうり・コーン・みかん	米・白ごま さつま芋	牛乳 クラッカーピザ	牛乳 ジャムケーキ
10	日										
11	月	ひまわりっこ	魚のホイル焼き	切干大根の酢の物	ジャーマンポテト	みかん	さけ ベーコン	玉ねぎ・しめじ・黄ピーマン・切干大根・きゅうり 人参・みかん	米・マヨネーズ じゃが芋	牛乳 マカロニのあべかわ風	お茶 カレーピラフ
12	火	参観発表会(2歳児) ひよこ2 組　午前のおやつはバナナです	鶏肉の中華風炒め	ブロッコリーの浸し	野菜の煮付	りんご	鶏肉 厚揚げ	人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・もやし 干ししいたけ・ブロッコリー・大根・りんご	米 白ごま	牛乳 さつま芋のオーブン焼き	お茶 フルーツヨーグルト
13	水	ひまわりっこ	肉じゃが	ほうれん草の和え物	にらたま	バナナ	豚肉 卵	人参・玉ねぎ・ほうれん草・白菜・コーン・にら しいたけ・バナナ	米・じゃが芋 春雨	牛乳 メープルクッキー	ミルク フレンチトースト
14	木	誕生会	トンカツ	ごまマヨネーズサラダ	きんぴら	みかん	豚肉 卵	人参・大根・きゅうり・昆布・ごぼう・いんげん みかん	米・白ごま マヨネーズ	牛乳 トーステッドチーズスティック	ココア 誕生ケーキ
15	金	ひまわりっこ	魚のかば焼き風	チンゲン菜のナムル	さつま芋の甘煮	りんご	さわら	人参・チンゲン菜・もやし・コーン・わかめ りんご	米 さつま芋	牛乳 マドレーヌ	ミルク スノーボール
16	土	園庭開放　10:00～11:00	卵とじ	きゅうりの塩昆布和え	もやしソテー	バナナ	鶏肉・卵	人参・玉ねぎ・しいたけ・キャベツ・きゅうり・昆布 もやし・バナナ	米	牛乳 ぶどう寒天	牛乳 フライドおさつ
17	日										
18	月	ひまわりっこ	魚の味噌煮	中華和え	パプリカ三色ソテー	りんご	さば ベーコン	きゅうり・もやし・ピーマン・赤ピーマン・玉ねぎ 黄ピーマン・りんご	米	牛乳 きび砂糖クッキー	ミルク ポンデケージョ
19	火	縦割り保育（3～5歳児）	コロッケ	短冊サラダ	かえりの佃煮	バナナ	豚肉・卵 かえりいりこ	玉ねぎ・人参・大根・きゅうり・コーン・バナナ	米・白ごま じゃが芋	牛乳 フルーツポンチ	お茶 しょうゆ焼きそば
20	水	ひまわりっこ	三色そぼろ	ブロッコリーの和え物	大根の塩炒め	りんご	鶏肉・油揚げ 卵	しいたけ・人参・ほうれん草・ブロッコリー・大根 りんご	米・白ごま	牛乳 おさつごま焼き	ミルク ソフトクッキー
21	木	クリスマス会　主食は ケチャップライスです	ローストチキン	マカロニサラダ	チーズポテト	みかん	鶏肉 ベーコン・チーズ	玉ねぎ・人参・コーン・キャベツ・きゅうり・みかん	米・マヨネーズ マカロニ・じゃが芋	牛乳 セサミトースト	乳酸菌飲料 クリスマスケーキ
22	金	ひまわりっこ 布団持ち帰り日	魚の五目あんかけ	小松菜の和え物	かぼちゃグラッセ	バナナ	めんたい	赤ピーマン・玉ねぎ・もやし・干ししいたけ 小松菜・人参・わかめ・かぼちゃ・バナナ	米 白ごま	牛乳 りんごのコンポート	ミルク ヨーグルトムース
23	土	園庭開放　10:00～11:00	炒め豆腐	大根の即席漬	フライドポテト	みかん	豚肉・木綿豆腐 かつお節	人参・玉ねぎ・キャベツ・葉ねぎ・しめじ・大根 みかん	米 じゃが芋	牛乳 コーンケーキ	牛乳 パン
24	日										
25	月	ひまわりっこ 口座振替	焼魚	コロコロサラダ	切干大根の煮付	バナナ	さけ	人参・きゅうり・コーン・切干大根・いんげん バナナ	米・マヨネーズ さつま芋	牛乳 豆乳蒸しパン	ミルク どらやき
26	火	ひまわりっこ	カレーうどん	白菜の即席漬	にらもやし	りんご	豚肉・油揚げ かつお節	玉ねぎ・人参・葉ねぎ・干ししいたけ・白菜・もやし にら・りんご	うどん	牛乳 あられ麩	お茶 フルーツヨーグルト
27	水	もちつき	筑前煮	酢の物	茹でブロッコリー	みかん	鶏肉 さつま揚げ	人参・れんこん・ごぼう・いんげん・こんにゃく きゅうり・わかめ・ブロッコリー・みかん	米	牛乳 蒸かぼちゃ	ミルク バタークッキー
28	木		オムレツ	ほうれん草の浸し	うの花炒り	りんご	豚肉・卵・えび 油揚げ・おから	人参・玉ねぎ・葉ねぎ・ほうれん草・ごぼう・りんご 干ししいたけ	米・白ごま じゃが芋	牛乳 バナナケーキ	ミルク 豆腐団子
29	金		豆腐のまり揚げ	春雨サラダ	糸切昆布の煮付	バナナ	鶏肉・木綿豆腐 卵・さつま揚げ	人参・玉ねぎ・葉ねぎ・きゅうり・昆布・バナナ	米・春雨	牛乳 スイートポテト	ミルク じゃこのせトースト
30	土		鶏肉のいなか煮	きゅうりの マヨネーズかけ	キャベツのごま炒め	みかん	鶏肉	人参・玉ねぎ・干ししいたけ・きゅうり・こんにゃく キャベツ・みかん	米・マヨネーズ じゃが芋・白ごま	牛乳 ショートブレットクッキー	牛乳 ジャムケーキ
31	日	休園（1/3まで）									

♪クッキングの様子を紹介します♪（ぞう組）
5歳児

先日（11/9）行ったクッキングでは、自分達で育てたさつま芋を使用し、
【さつま芋シチュー】と【焼き芋】を作りました。栽培から関わったさつま芋を
大切に、そして美味しくできるようにと一生懸命なぞう組でしたよ♪

焼きいも！
とても甘くて美味しかったよ

芋がホクホク♪

☆今月のレシピ紹介☆

★　肉団子スープ　★

＜材料　大人4人分＞

【肉団子】

豚ひき肉	240g
人参	1/5本
玉ねぎ	中1/3個
生姜汁	小さじ1
卵	1個
片栗粉	大さじ2と1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

【スープ】

干ししいたけ	4個
春雨（乾燥）	40g
人参	1/3本
玉ねぎ	大1個
葉ねぎ	適量
もやし	100g
水	800ml
鶏がらスープの素 ※顆粒タイプ	大さじ1強
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
醤油	大さじ1と1/2

＜作り方＞

【肉団子】

① 人参・玉ねぎはみじん切りにする。
② ボウルに①と豚ひき肉、生姜汁、卵を入れよく混ぜる。
③ ②に片栗粉、塩、こしょうを加えさらによく混ぜる。

【スープ】

① 干ししいたけは水で戻して、千切りにする。
② 春雨は湯で戻して、食べやすい長さに切る。
③ 人参、玉ねぎは千切りにする。
④ 葉ねぎは小口切りにする。
⑤ 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかける。沸騰したら【肉団子】のたねをスプーンで落とし入れる。
⑥ 灰汁を取り除いて、①②③を加えて煮る。
⑦ ⑥にもやしを加え、塩、こしょう、醤油で味を調えて最後に④を加える。

食べ応えのあるスープで、
子どもにも大人にも人気のメニューです♪

1月の予定

日	曜	行　事	日	曜	行　事
2～3	火～水	休園	23	火	発表会全体練習（3歳児）
16	火	誕生会	25	木	発表会全体練習（4・5歳児） 口座振替

※1/9（火）より、太陽光パネル設置等の工事が始まります