

令和5年度



12月予定献立表



新城こども園

日	行事	献立名	おもな調理法	食 品 名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前（未満児）	午後
1（金）	こども 報恩講	ごはん／さばとポテトの甘酢あん 野菜スープ みかん	さば 揚／炒	さば	こめ／じゃが芋 片栗粉 油 三温糖 ベーコン	レタス トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン缶 みかん	濃口醤油 酢 ケチャップ コンソメ	牛乳 バナナ	スキムミルク メロンパン トースト
2（土）		ごはん／五目ビーフン じゃが芋の味噌汁 ゼリー	炒	豚ひき肉 たまご 油揚げ みそ	こめ／ビーフン 油 じゃが芋 ゼリー	人参 玉ねぎ ピーマン 玉ねぎ しめじ こねぎ	淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク ◎せんべい
4（月）		ごはん／お好み焼き 小松菜の味噌汁 りんご	・；・	豚肉 えび たまご 豆腐 みそ	こめ／長いも 小麦粉 マヨネーズ	キャベツ 人参 ピーマン こねぎ 小松菜 玉ねぎ 人参 こねぎ りんご	ソース	牛乳 ゼリー	スキムミルク きなこマカロニ
5（火）		ごはん／すき焼き風煮 かきたま汁 バナナ	焼	牛肉 豆腐 たまご	こめ／うどん しらたき 三温糖 片栗粉	人参 白菜 えのきたけ 玉ねぎ 人参 バナナ	濃口醤油 コンソメ	牛乳 せんべい	スキムミルク ココアスコーン
6（水）		ごはん／切り干し大根の炒め そーめん汁 オレンジ	煮	さつまあげ たまご かまぼこ	こめ／三温糖 そうめん	千切大根 人参 ピーマン 人参 こねぎ オレンジ	淡口醤油 淡口醤油	牛乳 バナナ	スキムミルク アメリカン ドッグ
7（木）		ごはん／白身魚の酢豚風 わかめスープ キウイ	揚げ炒	カレイ たまご ワカメ	こめ／片栗粉 じゃが芋 油 ケチャップ 三温糖	人参 ピーマン 玉ねぎ パイナップル しいたけ たけのこ えのきたけ 玉ねぎ 人参 キウイ	酢 濃口醤油 コンソメ	牛乳 ポーロ	スキムミルク ☆シュガー トースト
8（金）	誕生会	パン／フライドチキン ナポリタン／ポテトサラダ コーンスープ／くまさんババロア	プレート	鶏肉 牛乳 たまご	ロールパン／小麦粉 油 スパゲティ ベーコン／じゃが芋 マヨネーズ たまご／牛乳 片栗粉／ババロアの素	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン／きゅうり 人参 コーン缶 レタス 人参 玉ねぎ コーン・クリームコーン缶	コンソメ ケチャップ 淡口醤油	牛乳 アスパラガス	フルーツ ヨーグルト
9（土）		中華丼 ほうれん草の味噌汁 バナナ	煮	豚肉 うずら卵 みそ 豆腐	こめ 三温糖 片栗粉 ごま油	白菜 人参 玉ねぎ しめじ コーン缶 ほうれん草 えのき 人参 玉ねぎ バナナ	中華だし 淡口醤油	牛乳 ビスコ	スキムミルク ◎バウムクーヘン
11（月）		ごはん／鮭フライ（タルタル） クリームスープ みかん	揚	さけ たまご	こめ／小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ コーン・クリームコーン缶 みかん	シチュー	牛乳 せんべい	スキムミルク 黒糖蒸しパン
12（火）		麻婆丼 春雨スープ りんご	煮	豚ひき肉 豆腐 たまご	こめ 三温糖 片栗粉 はるさめ	人参 しいたけ たけのこ しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ 白菜 人参 しめじ りんご	中華だし 濃口醤油 淡口醤油	牛乳 せんべい	みかんゼリー ◎ビスケット
13（水）	マラソン大会 リハーサル	愛情おにぎりday							
14（木）		おにぎり／みそ野菜ラーメン グリーンポテト バナナ	煮	ふりかけ 豚ひき肉 鶏ガラ みそ 青のり粉	こめ／中華麺 三温糖 じゃが芋 油 マヨネーズ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ コーン缶 にんにく しょうが バナナ	淡口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク フルーツサンド
15（金）	報恩の日	ごはん／豆腐コロッケ キャベツの味噌汁 キウイ	揚	豆腐 みそ 油揚げ	こめ／バター じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ レタス トマト えのき キャベツ 玉ねぎ キウイ	ケチャップ ソース	牛乳 バナナ	スキムミルク ハートパイ
16（土）	半日 保育	マラソン大会 ※パンと飲み物の持ち帰りです							



食育活動・クッキングのお知らせ

12月はさくらぐみ・ひまわりぐみです

○18日 ひまわりぐみ(フレンチトースト)
○27日 さくらぐみ(フルーツタルト)



（お知らせとお願い）

☆13日は愛情おにぎりdayです。おにぎりとおやつの準備をお願いします。
☆16日はマラソン大会／半日保育です。パンと飲み物の持ち帰りです。

※午後のおやつの◎マークは市販のお菓子です。
※0才児の給食・おやつは離乳食の進み具合や月齢に応じて提供しています。
※☆マークはカミカミメニューです。
※🍷マークは食育活動です。
※予定献立表は裏面に18日から30日までを記載してあります。
※都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



日	行事	献立名	おもな調理法	食品名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前（未満児）	午後
18（月）	クッキング（ひまわり）	ごはん／肉豆腐 もやしのスープ りんご	煮	豚肉 豆腐 たまご	こめ／三温糖	玉ねぎ こねぎ 人参 もやし えのき こねぎ りんご	濃口醤油 コンソメ	牛乳 アスパラガス	スキムミルク △フレンチトースト
19（火）		ごはん／魚の味噌漬焼き 春雨サラダ 青のりのすまし汁／バナナ	焼	かれい みそ たまご ハム 豆腐 青さのり かまぼこ	こめ／みりん 三温糖 はるさめ ごま ごま油 三温糖	きゅうり えのき	酒 鶏ガラだし 酢 淡口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク ぎょうざピザ
20（水）		ごはん／豚肉と白菜の中華炒め はんぺんのすまし汁 みかん	炒	豚肉 はんぺん	こめ／ごま油	白菜 人参 しめじ にんにく ほうれん草 えのき 人参 みかん	中華だし 濃口醤油 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク ☆じゃこトースト
21（木）		ごはん／マカロニグラタン ワカメの味噌汁 キウイ	焼	鶏肉 パターチーズ 豆腐 ワカメ みそ	こめ／マカロニ 小麦粉	しめじ 玉ねぎ コーン缶 しいたけ えのき 人参 キウイ	こしょう コンソメ 	牛乳 バナナ	プリン アラモード
22（金）	もちつき	ポークカレー フルーツヨーグルト	煮	豚肉 ヨーグルト 	こめ じゃが芋 三温糖	人参 玉ねぎ バナナ モモ缶 りんご みかん缶	カレールウ	牛乳 せんべい	スキムミルク ◎サブレ
23（土）		親子丼 タラモサラダ リンゴジュース	煮	鶏肉 たまご かつおだし 卵 たらこ	こめ 三温糖 みりん じゃが芋 マヨネーズ リンゴジュース	玉ねぎ こねぎ 	淡口醤油	牛乳 ゼリー	スキムミルク バナナ
25（月）		ごはん／豚じゃが なすの味噌汁 りんご	煮	豚肉 厚揚げ 豆腐 みそ	こめ／じゃが芋 しらたき 三温糖	人参 玉ねぎ なす しめじ 玉ねぎ こねぎ りんご	淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク ワッフル
26（火）		タコライス ポトフ風スープ バナナ	炒	合いびき肉 チーズ ウィンナー 鶏肉	こめ 三温糖 じゃが芋	玉ねぎ レタス トマト 人参 玉ねぎ 大根 バナナ	カレー粉 ケチャップ ソース コンソメ	牛乳 ビスケット	フローズン ヨーグルト
27（水）	クッキング（さくら）	ごはん／手作りぎょうざ たまごスープ みかん	焼	豚ひき肉 たまご	こめ／ぎょうざの皮 片栗粉 ごま油	キャベツ 人参 椎茸 ニラ レタス 玉ねぎ 人参 しめじ コーン缶 こねぎ みかん	濃口醤油 酢 コンソメ	牛乳 クッキー	スキムミルク △フルーツタルト
28（木）	終業式	巻きずし かじきと大豆の甘辛煮 年越しうどん／カルピス	揚煮	魚肉ソーセージ たまご かじき 大豆 油揚げ かまぼこ	こめ 三温糖 油 マヨネーズ 油 三温糖 みりん 片栗粉 うどん 三温糖／カルピス	レタス きゅうり 	酢 淡口・濃口醤油 淡口醤油	牛乳 アスパラガス	スキムミルク みかんの パウンドケーキ
29（金）		 休 園 日 							
30（土）		 休 園 日 							

もちつき体験

毎年恒例のもちつきが、12月22日に行われます。「きね」と「うす」を使い、「よいしょ」の掛け声でもちをつきます。子どもたちの田植え体験や稲刈り体験で収穫したもち米がもちになる様子を楽しみたいと思います！

冬至とは？

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、柚子湯に入ると健康に良いといういわれがあります。ビタミンAが豊富なかぼちゃを食べて栄養を補いましょう。ゆず湯では身体がぽかぽかと温まります。体調を整えて、年末にむけて元気に過ごしたいですね。

正月の行事食

お正月の定番料理として、かずのこ（子孫繁栄）、たい（めでたい）、こんぶ（よろこぶ）、黒豆（まめに暮らせるように）、海老（不老長寿）、ブリ（出世、胃腸の働きを整える）、栗きんとん（金運）などがあります。意味を知ること、子どもたちが正月料理を身近に感じることで、1年の幸せを願って、おいしく味わえるといいですね。