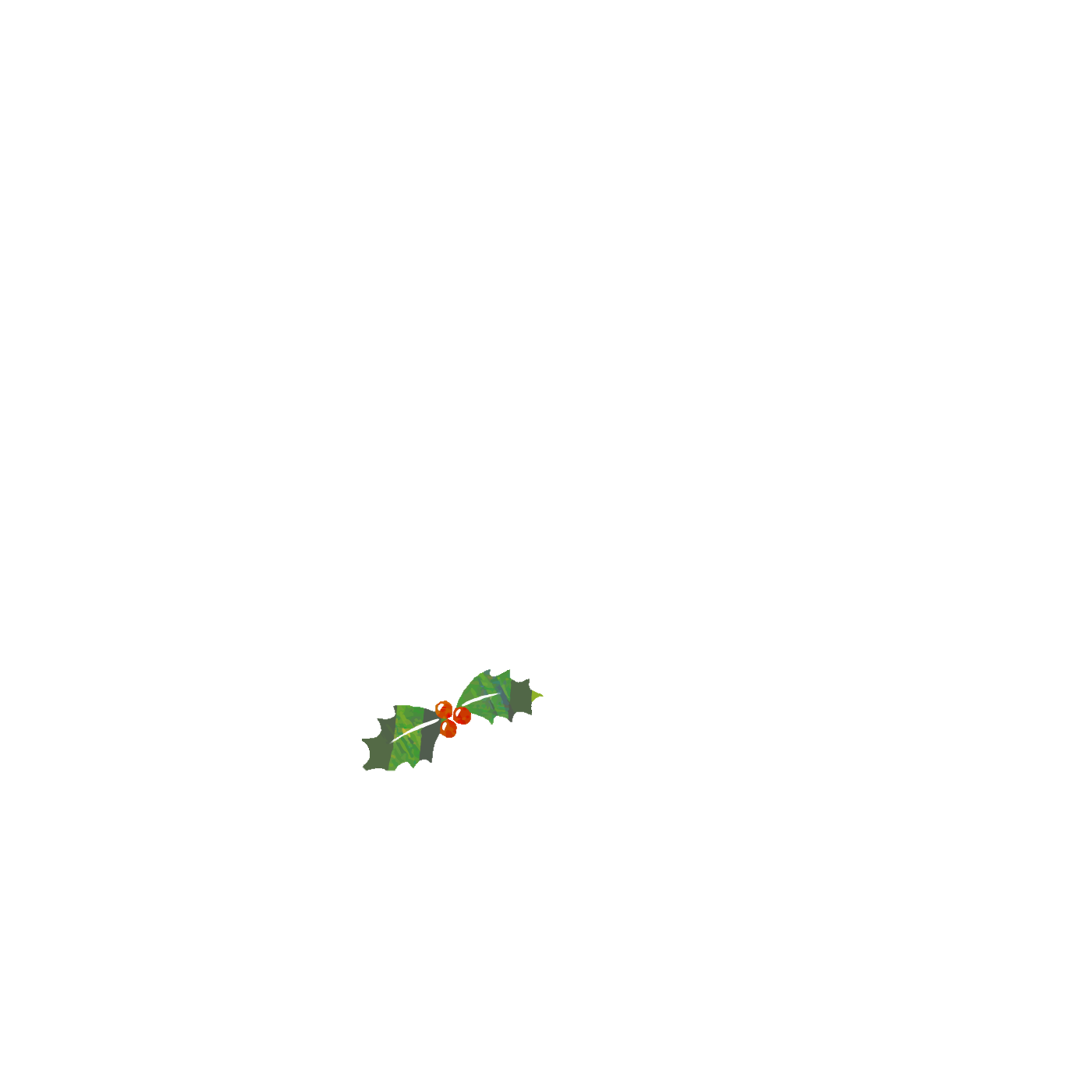


**12月**

１２月



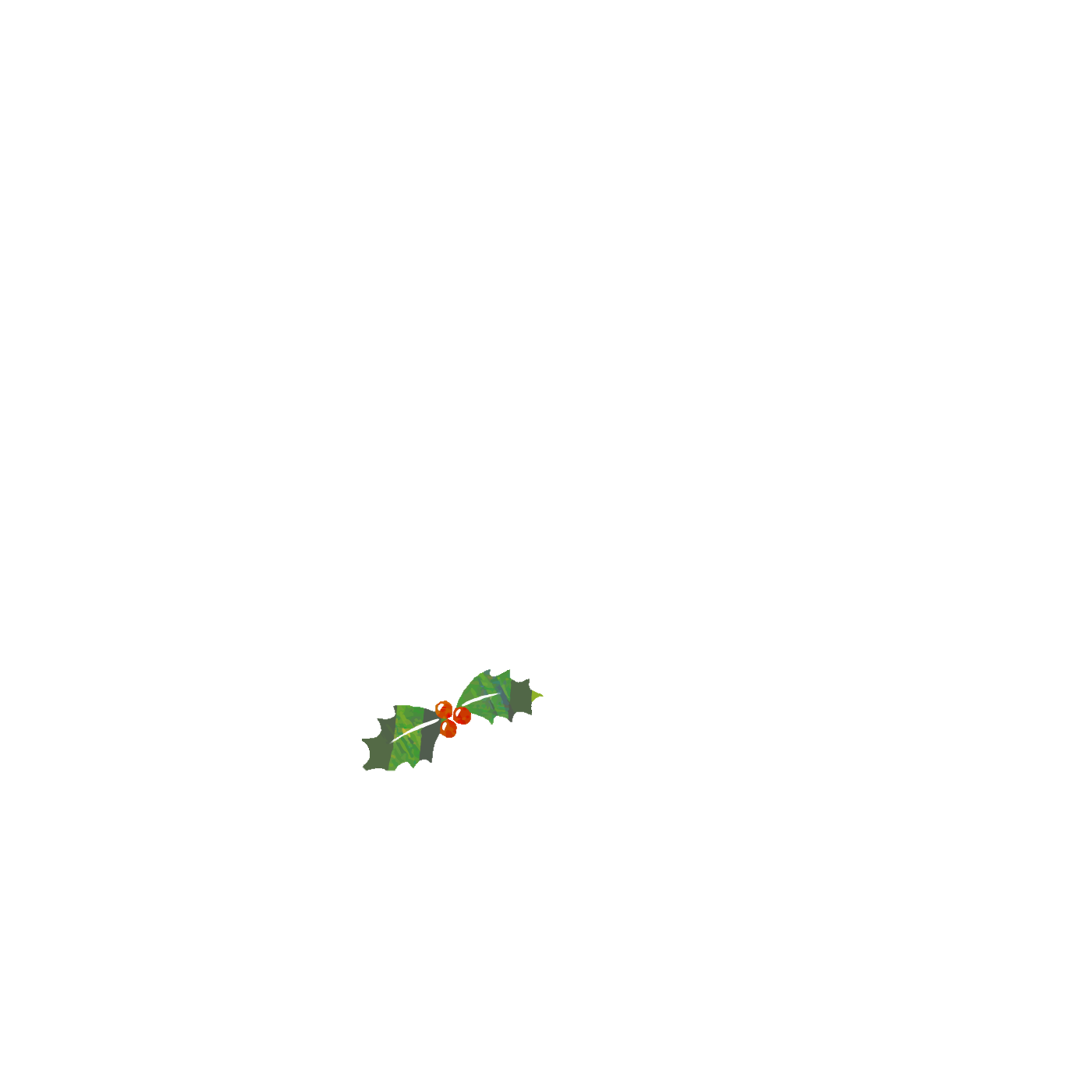


**たちばな幼稚園**

**中村　真梨子**

**食育通信**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 日 | 曜 | 献立名 | 主な食材名 |
| 旬 | １ | 金 | いりこご飯  すき焼き風煮  味噌汁  かぶ納豆 | 発芽玄米　いりこ　醤油　みりん　胡麻　薬膳だし  車麩　白菜　玉葱　豆腐　蒟蒻　人参　春菊　大根　椎茸　醤油　黒砂糖  みりん  もやし　人参　葱　味噌  かぶ　人参　玉葱　納豆　醤油 |
|  | ４ | 月 | ゆかりご飯  鯵の甘酢あんかけ  味噌汁  牛蒡納豆 | 発芽玄米　ゆかり　みりん　醤油　薬膳だし  鯵角切り　しめじ　玉葱　人参　ピーマン　黒酢　黒砂糖　醤油　みりん  玉葱　油揚げ　味噌  牛蒡　人参　胡瓜　鰹節　納豆　醤油 |
|  | ５ | 火 | ちりめんご飯  南瓜のいとこ煮  味噌汁  キャベツ納豆 | 発芽玄米　ちりめん　胡麻　醤油　みりん　薬膳だし  かぼちゃ　小豆　黒砂糖　醤油　みりん  玉葱　麩　人参　味噌  キャベツ　人参　昆布　胡麻　納豆　醤油 |
|  | ６ | 水 | 薩摩芋ご飯  切干大根煮  味噌汁  春雨酢の物 | 発芽玄米　薩摩芋　胡麻　醤油　みりん　薬膳だし  切干大根　人参　椎茸　玉葱　葱　油揚げ　昆布　醤油　みりん　黒糖  キャベツ　人参　葱　味噌  春雨　胡瓜　人参　玉葱　胡麻　醤油　黒酢　黒砂糖 |
|  | ７ | 木 | ゆかりご飯  ツナ煮  わかめスープ  ひじき納豆 | 発芽玄米　ゆかり　醤油　みりん　薬膳だし  白菜　人参　玉葱　蒟蒻　大根　ツナ　しめじ　グリンピース　黒砂糖　醤油  わかめ　玉葱　胡麻　中華だし　食塩  ひじき　人参　胡瓜　納豆　醤油 |
| 旬 | ８ | 金 | わかめご飯  野菜のクリーム煮  味噌汁  ブロッコリー納豆 | 芽玄米　わかめ　醤油　みりん　薬膳だし　食塩  白菜　玉葱　ジャガイモ　人参　しめじ　豆乳　野菜コンソメ　パセリ  豆腐　玉葱　葱　味噌  ブロッコリー　人参　玉葱　納豆　醤油 |
|  | 11 | 月 | グリンピースご飯  おでん風煮  味噌汁  山芋納豆 | 発芽玄米　グリンピース　　醤油　みりん　薬膳だし  大根　蒟蒻　厚揚げ　人参　竹輪　醤油　みりん　黒砂糖  じゃが芋　人参　　味噌  山芋　人参　昆布　青のり　納豆　醤油 |
|  | １２ | 火 | チャーハン風  野菜炒め  味噌汁  切干納豆 | 発芽玄米　玉葱　人参　ピーマン　中華だし　醤油　胡麻油  キャベツ　もやし　人参　玉葱　ピーマン　鰹節　いりこ　竹輪　中華だし  なめこ　玉葱　味噌  切干大根　人参　昆布　納豆　醤油 |
|  | １３ | 水 | 鰹節ご飯  高野豆腐煮  みそ汁  蒸しケーキ | 発芽玄米　鰹節　醤油　みりん　薬膳だし  高野豆腐　人参　椎茸　玉葱　昆布　蒟蒻　黒砂糖　醤油　みりん  切干大根　人参　葱　味噌  米粉　ベーキングパウダー　豆乳バター　黒糖　豆乳 |
|  | １４ | 木 | あずきご飯  シシャモ  味噌汁  白菜納豆 | 発芽玄米　あずき　醤油　みりん　薬膳だし  シシャモ  豆腐　わかめ　葱　味噌  白菜　人参　青のり　納豆　醤油 |
|  | １５ | 金 | キャロットご飯  八宝菜  味噌汁  もやし納豆 | 芽玄米　人参　油揚げ　胡麻　醤油　みりん　薬膳だし  白菜　玉葱　人参　椎茸　もやし　竹輪　葱　ピーマン　醤油　中華だし  片栗粉  大根　人参　玉葱　味噌  もやし　人参　納豆　醤油　胡麻 |
|  | １8 | 月 | 枝豆ご飯  ひじきの煮物  モズクスープ  南瓜納豆 | 発芽玄米　枝豆　醤油　みりん　薬膳だし　食塩  ひじき　人参　油揚げ　蓮根　玉葱　蒟蒻　醤油　みりん　黒砂糖  モズク　麩　醤油　食塩  南瓜　人参　玉葱　納豆　醤油 |
| 麺 | １９ | 火 | ラーメン  ラーメンの具  ナムル | 春雨　中華だし　胡麻油　醤油  キャベツ　人参　玉葱　葱　もやし　コーン　わかめ　胡麻油  白菜　人参　胡瓜　中華だし　胡麻　胡麻油　食塩 |



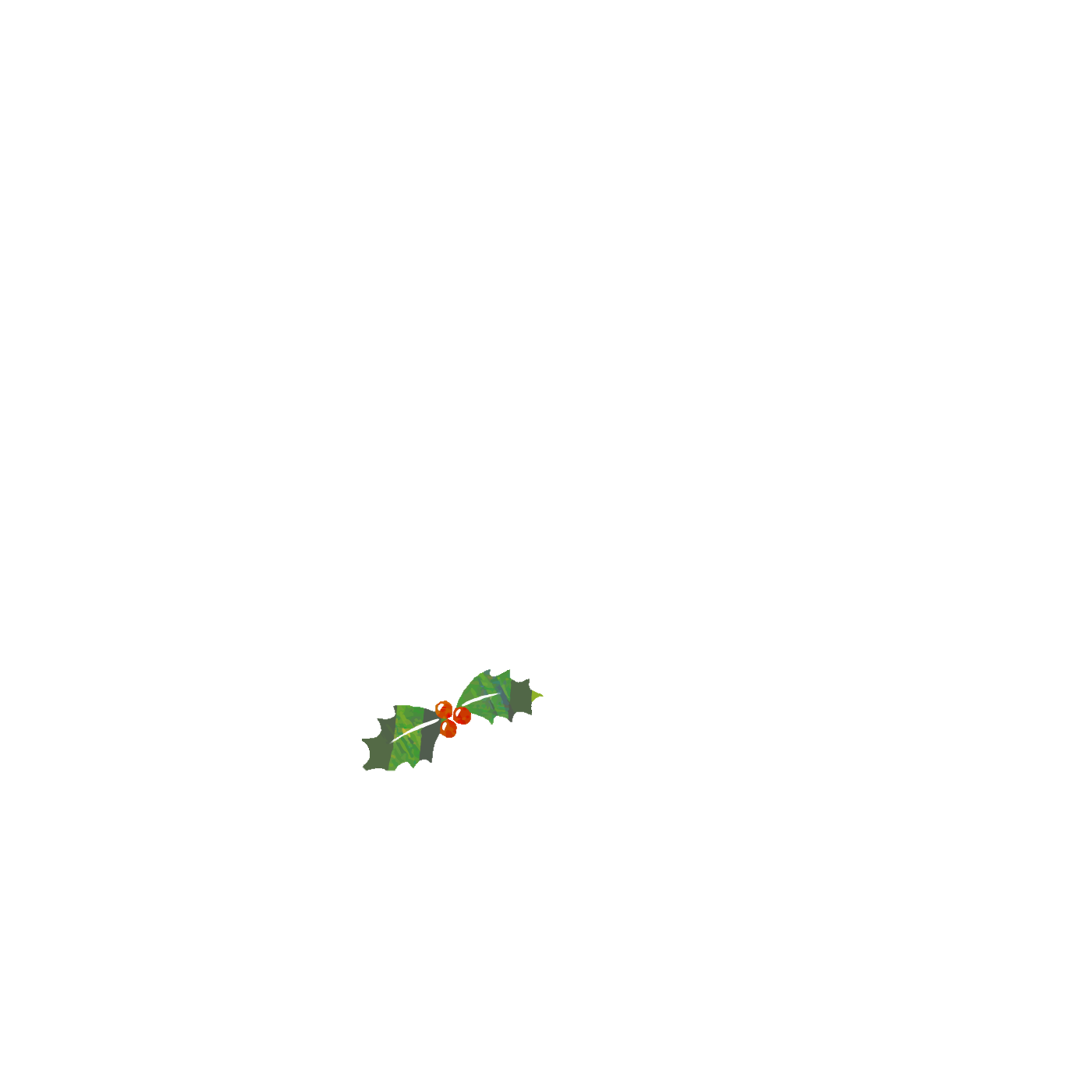












今年も残す所1カ月となりました。

12月はクリスマスに年越しに、行事は盛り沢山ですね。

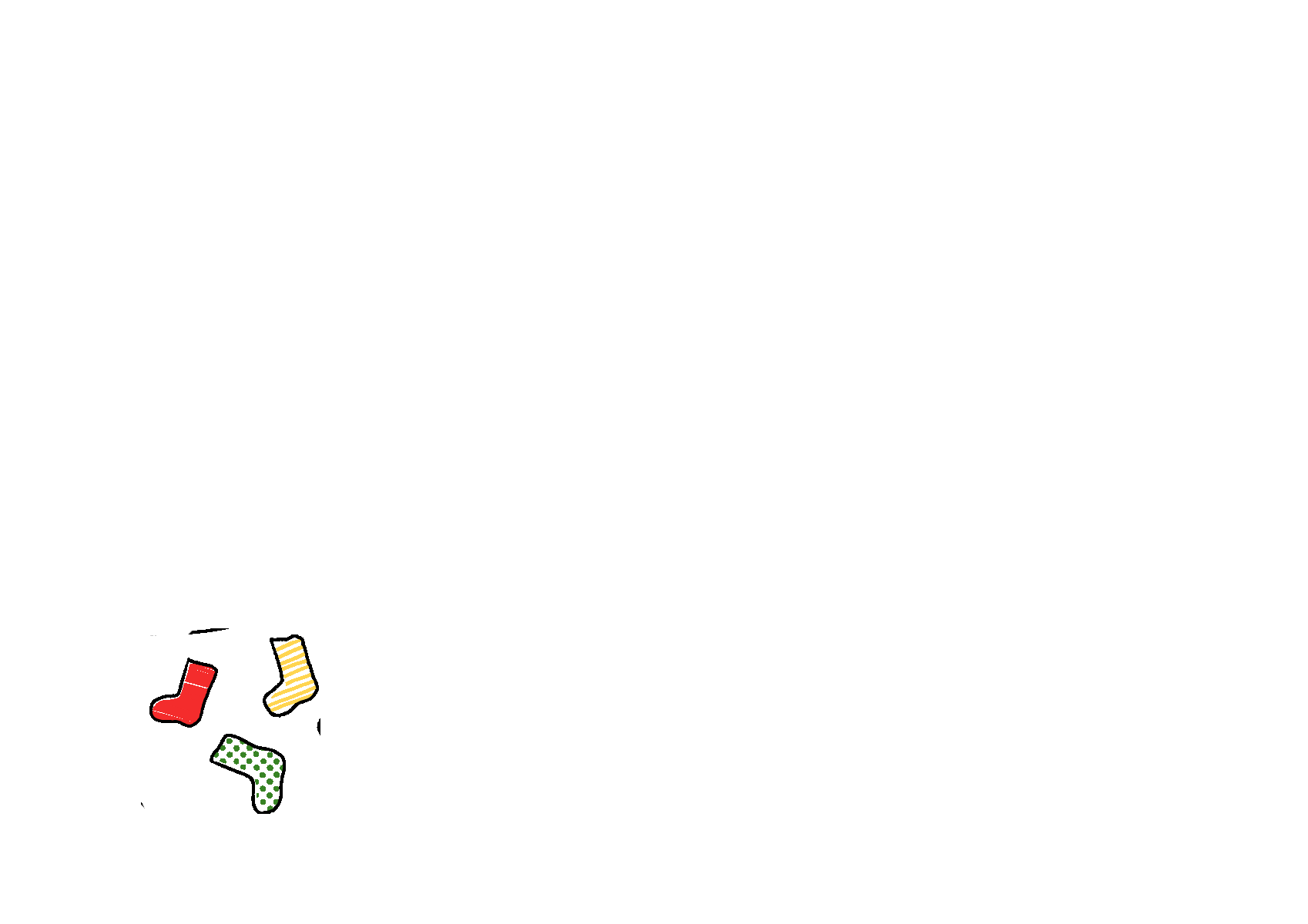
12月は、蒸ケーキがメニューにあり、幼稚園では、豆乳バターを使用しています。

大豆由来の自然なうま味とすっきりとした軽い口どけが特徴です。

バターの代わりとして使用します。

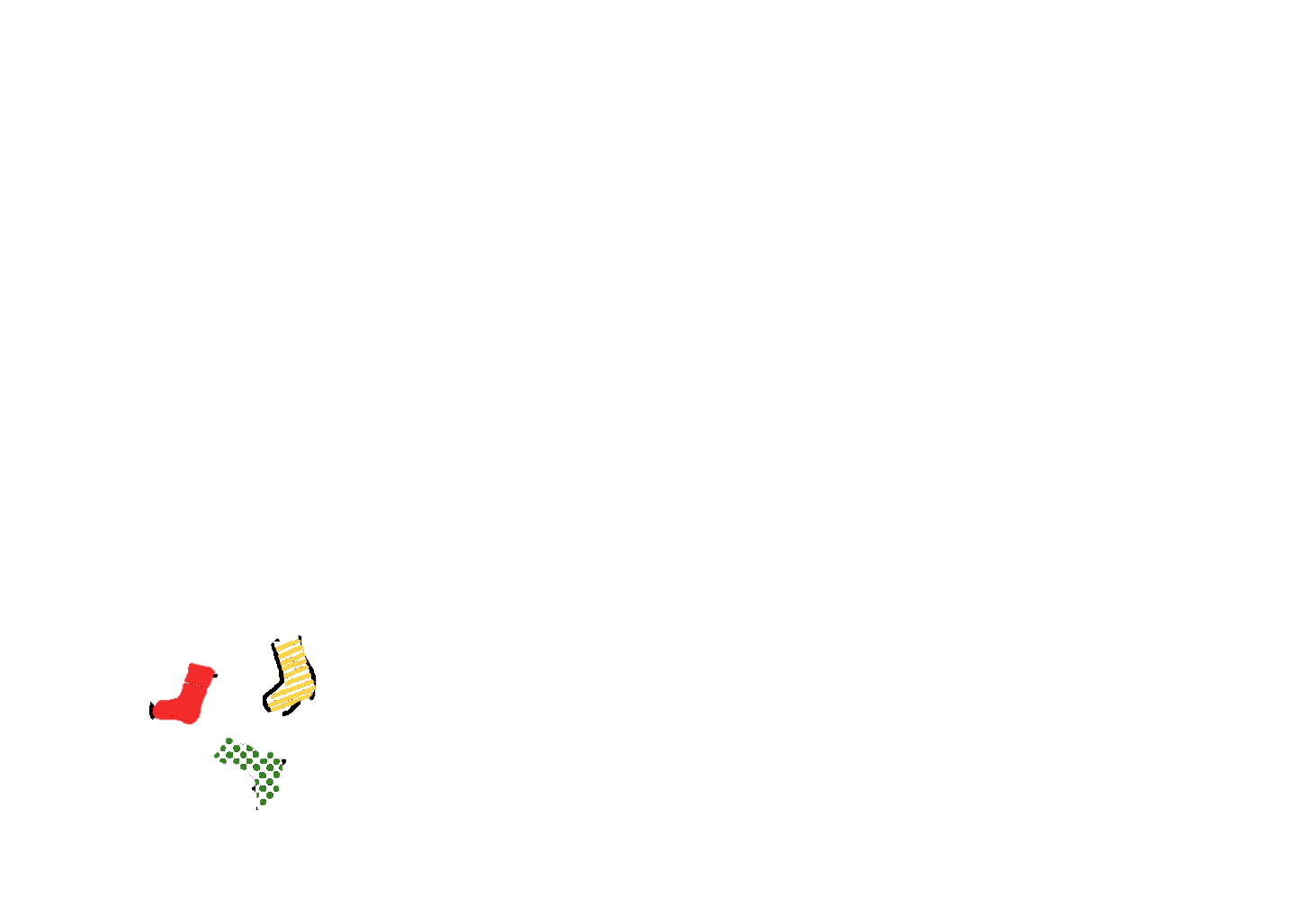














今月の旬野菜

★白菜

★春菊

　献立は食材の納品等により変更する場合があります。ご了承ください。