

12月こんだて

2023.12 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	金	みかん ほうじ茶	玄米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、鶏肉の味噌焼き 蒸しキャベツ、五目大豆煮、ほうれん草のお浸し	スキムくずもち ほうじ茶
2	土	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、肉じゃが、豆苗のお浸し	Caせんべい、するめ ほうじ茶
4	月	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、①もやしとキャベツと油揚げの味噌汁 松風焼き、青梗菜と桜えびの煮浸し、れんこんサラダ	甘納豆蒸しパン ミルク
5	火	ぼん菓子 ほうじ茶	②ひじきご飯、豆腐とあおさの味噌汁、ほっけのレモン焼き 南瓜の甘煮、青菜のなめこ和え	ポップコーン、小魚 ほうじ茶
6	水	みかん ほうじ茶	③カレーライス、玉子とレタスのスープ 鶏肉の照り焼き、ブロッコリーときのこのサラダ	大学芋 ほうじ茶
7	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、焼きししゃも 大豆のトマト煮、ほうれん草のナムル	りんごケーキ ほうじ茶
8	金	蒸しじゃが ほうじ茶	玄米ご飯、ニラの中華スープ、ささみの香味フライ 刻み昆布の煮物、かぶと胡瓜の塩こうじ漬け	じゃこ梅おにぎり ほうじ茶
9	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、玉葱の味噌汁、チンジャオロース、ツナサラダ	せんべい、昆布 ほうじ茶
11	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、里芋の味噌汁、鮭のムニエル ほうれん草のソテー、サイコロサラダ	じゃが芋のガレット ほうじ茶
12	火	みかん ほうじ茶	玄米ご飯、白菜の味噌汁、豚肉の生姜焼き レタス、筑前煮、ブロッコリーと玉子のサラダ	ごま入りおからドーナツ ミルク
13	水	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツの味噌汁、春菊と桜えびのかき揚げ 大根おろし、厚揚げの煮物、かぶの梅肉和え	いなり寿司 ほうじ茶
14	木	小魚 ほうじ茶	☆クリスマスメニュー☆ エビピラフ、コーンポタージュ、ミートローフ ブロッコリー、ポテトサラダ	みかん、りんご ほうじ茶
15	金	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、小松菜の味噌汁、豚レバーとエリンギの黒酢炒め さつま芋のレーズン煮、大豆のフレンチサラダ	米粉のお好み焼き ほうじ茶
16	土	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、青梗菜のスープ、スタミナ炒め、煮じゃが	せんべい、するめ ほうじ茶
18	月	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、豚汁、鯖の香味焼き かぶの煮物、ブロッコリーの白和え	きな粉クッキー ほうじ茶ラテ
19	火	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、白菜のスープ、和風ハンバーグ 人参の甘煮、野菜と果物のマリネ	すいとん ほうじ茶
20	水	蒸しじゃが ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、蒸し豚のごまだれ 煮キャベツ、高野豆腐の玉子とじ、青菜の磯和え	ココアのホットケーキ ほうじ茶
21	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、きのこの味噌汁、桜えびと万能葱の玉子焼き がんもどきの煮物、白菜のツナ和え	ふかし芋 ほうじ茶
22	金	みかん ほうじ茶	鶏肉のフォー、白身魚のカレー風味揚げ 里芋のそぼろ煮、コールスローサラダ（うさぎ組以上もち）	玉子とじゃこのチャーハン ほうじ茶
23	土	星っこ ほうじ茶	豚丼、もやしと油揚げの味噌汁、温野菜サラダ	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
25	月	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、玉葱の味噌汁、鯖の磯焼き 煮じゃが、白菜の梅おほか和え	④トライフル ほうじ茶
26	火	Caベビせん ほうじ茶	大豆ミートの三色丼、青梗菜の中華スープ さつま芋のレモン煮、春雨サラダ	マルゲリータピザ ほうじ茶
27	水	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、五目汁、ぶりの照り焼き 切干大根の煮物、キャベツと桜えびの和え物	豆乳プリン ホットミルク
28	木	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、ほうれん草の味噌汁、鶏肉の塩麴焼き 蒸し千キャベツ、卯の花、胡瓜とわかめの酢の物	おかかおにぎり ほうじ茶

☆ 野外調理 … ① → りす組 ② → パンダ組 ③ → ライオン組 ☆ クッキング … ④ → 幼児

◎ 今月のピックアップメニュー ◎

～がんもどきの煮物～

優しい味の煮物です♪たんぱく質が豊富ながんもどき。
脂質も高いですが湯通しすることでカットでき、また
油っぽさも抜けて風味もよくなります。



← レシピはこちらから♪

12月こんだて(離乳食)

2023.12 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	金	みかん ほうじ茶	おかゆ、とろろ昆布のすまし汁、鶏肉の味噌焼き 蒸キャベツ、五目大豆煮、ほうれん草のお浸し	スキムくずもち ほうじ茶
2	土	Caベビせん ほうじ茶	おかゆ、ごぼうの味噌汁、肉じゃが、豆苗のお浸し	Caせんべい、するめ ほうじ茶
4	月	鯛あられ ほうじ茶	おかゆ、⑭もやしとキャベツと油揚げの味噌汁 松風焼き、青梗菜と桜えびの煮浸し、れんこんサラダ	甘納豆蒸しパン ミルク
5	火	ぼん菓子 ほうじ茶	⑮ひじきご飯、豆腐とあおさの味噌汁、ほっけのレモン焼き 南瓜の甘煮、青菜のなめこ和え	ポップコーン、小魚 ほうじ茶
6	水	みかん ほうじ茶	⑯カレーライス、玉子とレタスのスープ 鶏肉の照り焼き、ブロッコリーときのこのサラダ	大学芋 ほうじ茶
7	木	小魚 ほうじ茶	おかゆ、大根の味噌汁、焼きししゃも 大豆のトマト煮、ほうれん草のナムル	りんごケーキ ほうじ茶
8	金	蒸しじゃが ほうじ茶	おかゆ、ニラの中華スープ、ささみの香味フライ 刻み昆布の煮物、かぶと胡瓜の塩こうじ漬け	じゃこ梅おにぎり ほうじ茶
9	土	鯛あられ ほうじ茶	おかゆ、玉葱の味噌汁、チンジャオロース、ツナサラダ	せんべい、昆布 ほうじ茶
11	月	Caベビせん ほうじ茶	おかゆ、里芋の味噌汁、鮭のムニエル ほうれん草のソテー、サイコロサラダ	じゃが芋のガレット ほうじ茶
12	火	みかん ほうじ茶	おかゆ、白菜の味噌汁、豚肉の生姜焼き レタス、筑前煮、ブロッコリーと玉子のサラダ	ごま入りおからドーナツ ミルク
13	水	ぼん菓子 ほうじ茶	おかゆ、キャベツの味噌汁、春菊と桜えびのかき揚げ 大根おろし、厚揚げの煮物、かぶの梅肉和え	いなり寿司 ほうじ茶
14	木	小魚 ほうじ茶	☆クリスマスメニュー☆ エビピラフ、コーンポタージュ、ミートローフ ブロッコリー、ポテトサラダ	みかん りんごのコンポート ほうじ茶
15	金	チーズ ほうじ茶	おかゆ、小松菜の味噌汁、豚レバーとエリンギの黒酢炒め さつま芋のレーズン煮、大豆のフレンチサラダ	米粉のお好み焼き ほうじ茶
16	土	Caベビせん ほうじ茶	おかゆ、青梗菜のスープ、スタミナ炒め、煮じゃが	せんべい、するめ ほうじ茶
18	月	鯛あられ ほうじ茶	おかゆ、豚汁、鯖の香味焼き かぶの煮物、ブロッコリーの白和え	きな粉クッキー ほうじ茶ラテ
19	火	ぼん菓子 ほうじ茶	おかゆ、白菜のスープ、和風ハンバーグ 人参の甘煮、野菜と果物のマリネ	すいとん ほうじ茶
20	水	蒸しじゃが ほうじ茶	おかゆ、大根の味噌汁、蒸し豚のごまだれ 煮キャベツ、高野豆腐の玉子とじ、青菜の磯和え	ココアのホットケーキ ほうじ茶
21	木	小魚 ほうじ茶	おかゆ、きのこの味噌汁、桜えびと万能ねぎの玉子焼き がんもどきの煮物、白菜のツナ和え	ふかし芋 ほうじ茶
22	金	みかん ほうじ茶	鶏肉のフォー、白身魚のカレー風味揚げ 里芋のそばろ煮、コールスローサラダ	玉子とじゃこのチャーハン ほうじ茶
23	土	星っこ ほうじ茶	豚丼、もやしと油揚げの味噌汁、温野菜サラダ	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
25	月	鯛あられ ほうじ茶	おかゆ、玉葱の味噌汁、鯖の磯焼き 煮じゃが、白菜の梅おかか和え	⑰トライフル ほうじ茶
26	火	Caベビせん ほうじ茶	大豆ミートの三色丼、青梗菜の中華スープ さつま芋のレモン煮、春雨サラダ	マルゲリータピザ ほうじ茶
27	水	小魚 ほうじ茶	おかゆ、五目汁、ぶりの照り焼き 切干大根の煮物、キャベツと桜えびの和え物	豆乳プリン ホットミルク
28	木	ぼん菓子 ほうじ茶	おかゆ、ほうれん草の味噌汁、鶏肉の塩麹焼き 蒸しキャベツ、卵の花、胡瓜とわかめの酢の物	おかかおにぎり ほうじ茶

☆野外調理…⑭→りす組 ⑮→パンダ組 ⑯→ライオン組 ☆クッキング…⑰→幼児

◎今月のピックアップメニュー◎

～がんもどきの煮物～

優しい味の煮物です♪たんぱく質が豊富ながんもどき。
脂質も高いですが湯通しすることでカットでき、また
油っぽさも抜けて風味もよくなります。



←レシピはこちらから♪