令和7年

12 月 たんぽぽぐみ こんだてひょう

元岡幼稚園

IJ小	u / +	_					元岡幼稚園
_	n==	ケ並れめつ	昼食	午後おやつ	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
H	唯口	午前おやつ	少 良	十後のヤノ	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
		茶	ぎゅうにゅう・ごはん	茶	牛ひき肉・豚ひき肉	精白米・パン粉・砂糖	玉葱・人参・ブロッコリー
1	月		にこみハンバーグ・ブロッコリー		木綿豆腐・鶏卵・バター	じゃがいも・マカロニ	みかん・りんご
I	′′	みかん	こふきいも・にんじんグラッセ	な粉和え	牛乳・きな粉	黒砂糖	7,3.0 7.0
		茶	ぎゅうにゅう・ごはん	—————————————————————————————————————	<u>十乳・大綿豆腐・鶏卵</u>	精白米・ごま・片栗粉	人参・きゅうり・もやし
2	火		とうふのまさごあげ		鶏ひき肉・しらす干し	揚げ油・砂糖・ごま油	パイン缶・コーン
			ささみのちゅうかあえ	パンケーキ			ハイン・コーン
		<u>ハイン田</u> 茶	ぎゅうにゅう・シーチキンごはん		鶏ささみ	ポットケーキミックス・植物油	1 4 4 4 1 4 -17
3	水			茶	牛乳・まぐろ水煮缶・豆乳	精白米・じゃがいも	人参・大根・人参・ごぼう
၂	小		ぶたじる		豚肉・厚揚げ・米みそ	薄力粉・白玉粉・砂糖	糸こんにゃく・ねぎ
			いにしえくるりん		煮干しだし・麦みそ	あんこ・クラッカー・ト・ーナッ	みかん
4	-	茶	ぎゅうにゅう・ごはん	茶	牛乳・豚ひき肉・鶏卵	精白米・パン粉・植物油	玉葱・人参・コーン
4	木	l.	ヘルシーミートローフ	焼きおにぎり	木綿豆腐・豆乳	ごま・砂糖・ウェハース	グリンピース・もやし
	-		もやしのゴマあえ		ちくわ	ごま油	きゅうり
_	_	茶	ぎゅうにゅう・ごはん	茶	牛乳・さば・ハム	精白米·砂糖·植物油	生姜・小松菜・人参
5	金		さばのてりやき		チーズ	マカロニ・マヨネーズ	バナナ
		チーズ	マカロニとハムのサラダ	丸ボーロ		丸ボーロ	
	l _	茶	4. 4. 1	茶	きな粉・豆乳	ホットケーキミックス	もも缶・干しぶどう
8	月		おべんとうのひ	きなこ			
		もも缶		むしパン			
l		茶	ぎゅうにゅう・ごはん	茶	牛乳・鶏肉・ベーコン	精白米・片栗粉・揚げ油	生姜·春菊·大根
9	火		とりにくのごまがらめ	みかん		ごま・砂糖・さつまいも	りんご・みかん
L		りんご	はかたしゅんぎくとだいこんのサラダ	ふかしいも			
		茶	ぎゅうにゅう・ごはん	茶	牛乳・白身魚・鶏卵	精白米・マヨネーズ	玉葱・バナナ・パセリ
10	水		さかなのタルタルソースやき	フルーツ	豆乳・生クリーム	ごま油・砂糖・ごま	チンゲンサイ・もやし
l		ビスケッ	チンゲンサイのちゅうかふうあえもの	ケーキ		ビスケット・カステラ	しめじ・みかん缶・人参
		茶	ぎゅうにゅう・★わかめごはん	茶	牛乳・しらす干し・鶏卵	精白米・ごま・植物油	乾燥わかめ・人参・白菜
11	木		ツナいりあつやきたまご	りんご	まぐろ水煮缶・かつおだし	砂糖•片栗粉	玉葱・みかん缶・りんご
 I	, ,		はくさいのサラダ	みるくもち	きな粉	10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1	パセリ・干しぶどう
		茶	ぎゅうにゅう	茶	牛乳・ハム・油揚げ	ロールパン・マヨネーズ	きゅうり・人参・玉葱
12	金	木	てりやきハンバーガー・レタス	きつね	一年1、八五、川初17	片栗粉・じゃがいも	コーン・みかん・レタス
12	317	ウェハフ	ポテトサラダ・みかん	おにぎり	ハン・バーガ (0十字) コードン・	」月来初・しゃかい・も 不使用)・ウェハ−ス・精白米・ごま	1
		茶	ぎゅうにゅう・ごはん	<u>あにさり</u> 茶	ハンハーグ(8人アレルケン) 牛ひき肉・豚ひき肉	************************************	玉葱・人参・ブロッコリー
15	月	711	にこみハンバーグ・ブロッコリー				
15	7			な粉和え	木綿豆腐・鶏卵・バター	じゃがいも・マカロニ	みかん・りんご
	-	みかん	こふきいも・にんじんグラッセ		牛乳・きな粉	黒砂糖	1.5.4.511.111
10	مار	茶	ぎゅうにゅう・ごはん	茶	牛乳•木綿豆腐•鶏卵	精白米・ごま・片栗粉	人参・きゅうり・もやし
16	火		とうふのまさごあげ	スイートコーンの パンケーキ	鶏ひき肉・しらす干し	揚げ油・砂糖・ごま油	パイン缶・コーン
			ささみのちゅうかあえ		鶏ささみ	ホットケーキミックス・植物油	
	.1.	茶	ぎゅうにゅう・シーチキンごはん	茶	牛乳・まぐろ水煮缶・豆乳	精白米・じゃがいも	人参・大根・人参・ごぼう
17	水		ぶたじる		豚肉・厚揚げ・米みそ	薄力粉・白玉粉・砂糖	糸こんにゃく・ねぎ
<u> </u>		クラッ	いにしえくるりん	ミニドーナツ	煮干しだし・麦みそ	あんこ・クラッカー・ドーナツ	みかん
	١.	茶	ぎゅうにゅう・ごはん	茶	牛乳・豚ひき肉・鶏卵	精白米・パン粉・植物油	玉葱・人参・コーン
18	木		ヘルシーミートローフ	焼きおにぎり	木綿豆腐・豆乳	ごま・砂糖・ウェハース	グリンピース・もやし
			もやしのゴマあえ		ちくわ	ごま油	きゅうり
1		茶	ぎゅうにゅう・ごはん	茶	牛乳・さば・ハム	精白米·砂糖·植物油	生姜・小松菜・人参
19	金		さばのてりやき	バナナ	チーズ	マカロニ・マヨネーズ	バナナ
1		チーズ	マカロニとハムのサラダ	++ -		1 1 n	
			マガローとハムのググ	丸ボーロ	<u></u>	丸ボーロ	
		茶	ぎゅうにゅう・ごはん	<u> </u>	牛乳・鶏肉・バター	精白米・薄力粉・パン粉	かぼちゃ・玉葱・パセリ
22	月	茶		茶		精白米・薄力粉・パン粉	かぼちゃ・玉葱・パセリ マッシュルーム缶・ゆず
22	月	茶	ぎゅうにゅう・ごはん かぼちゃグラタン・ブロッコリー		牛乳・鶏肉・バター 粉チーズ・まぐろ水煮缶	精白米・薄力粉・パン粉 砂糖・食パン・マヨネーズ	マッシュルーム缶・ゆず
22	月	茶	ぎゅうにゅう・ごはん	茶 ツナサンド		精白米・薄力粉・パン粉	マッシュルーム缶・ゆず キャベツ
		茶 パイン缶 茶	ぎゅうにゅう・ごはん かぼちゃグラタン・ブロッコリー はくさいのゆずふうみ	茶 ツナサンド 茶	粉チーズ・まぐろ水煮缶	精白米・薄カ粉・パン粉砂糖・食パン・マヨネーズ白菜・ブロッコリーパイン缶・精白米・片栗粉・揚げ油	マッシュルーム缶・ゆず キャベツ 生姜・春菊・大根
22		茶 パイン缶 茶	ぎゅうにゅう・ごはん かぼちゃグラタン・ブロッコリー はくさいのゆずふうみ ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ	茶 ツナサンド 茶 みかん	粉チーズ・まぐろ水煮缶	精白米・薄カ粉・パン粉 砂糖・食パン・マヨネーズ 白菜・ブロッコリーパイン缶・	マッシュルーム缶・ゆず キャベツ
		茶 パイン缶 茶 りんご	ぎゅうにゅう・ごはん かぼちゃグラタン・ブロッコリー はくさいのゆずふうみ ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ はかたしゅんぎくとだいこんのサラダ	茶 ツナサンド 茶 みかん ふかしいも	粉チーズ・まぐろ水煮缶 牛乳・鶏肉・ベーコン	精白米・薄力粉・パン粉 砂糖・食パン・マヨネーズ 白菜・ブロッコリーパイン缶・ 精白米・片栗粉・揚げ油 ごま・砂糖・さつまいも	マッシュルーム缶・ゆず キャベツ 生姜・春菊・大根 りんご・みかん
23	火	茶 パイン缶 茶 りんご 茶	ぎゅうにゅう・ごはん かぼちゃグラタン・ブロッコリー はくさいのゆずふうみ ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ はかたしゅんぎくとだいこんのサラダ ぎゅうにゅう・ごはん	茶 ツナサンド 茶 みかん ふかしいも 茶	粉チーズ・まぐろ水煮缶 牛乳・鶏肉・ベーコン 牛乳・白身魚・鶏卵	精白米・薄力粉・パン粉砂糖・食パン・マヨネーズ白菜・ブロッコリーパイン缶・精白米・片栗粉・揚げ油ごま・砂糖・さつまいも精白米・マヨネーズ	マッシュルーム缶・ゆず キャベツ 生姜・春菊・大根 りんご・みかん 玉葱・パナナ・パセリ
	火	茶 パイン缶 茶 りんご 茶	ぎゅうにゅう・ごはん かぼちゃグラタン・ブロッコリー はくさいのゆずふうみ ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ はかたしゅんぎくとだいこんのサラダ ぎゅうにゅう・ごはん さかなのタルタルソースやき	茶 ツナサンド 茶 みかん ふかしいも 茶 フルーツ	粉チーズ・まぐろ水煮缶 牛乳・鶏肉・ベーコン	精白米・薄力粉・パン粉砂糖・食パン・マヨネーズ白菜・ブロッコリーパイン缶・精白米・片栗粉・揚げ油ごま・砂糖・さつまいも精白米・マヨネーズごま油・砂糖・ごま	マッシュルーム缶・ゆず キャベツ 生姜・春菊・大根 りんご・みかん 玉葱・バナナ・パセリ チンゲンサイ・もやし
23	火	茶 パイン缶 茶 りんご 茶 ビスケッ	ぎゅうにゅう・ごはん かぽちゃグラタン・ブロッコリー はくさいのゆずふうみ ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ はかたしゅんぎくとだいこんのサラダ ぎゅうにゅう・ごはん さかなのタルタルソースやき チンゲンサイのちゅうかふうあえもの	茶 ツナサンド 茶 みかしいも 茶 フルーキ	粉チーズ・まぐろ水煮缶 牛乳・鶏肉・ベーコン 牛乳・白身魚・鶏卵 豆乳・生クリーム	精白米・薄力粉・パン粉砂糖・食パン・マヨネーズ白菜・ブロッコリーパイン缶・精白米・片栗粉・揚げ油ごま・砂糖・さつまいも精白米・マヨネーズごま油・砂糖・ごまじスケット・カステラ	マッシュルーム缶・ゆず キャベツ 生姜・春菊・大根 りんご・みかん 玉葱・バナナ・パセリ チンゲンサイ・もやし しめじ・みかん缶・人参
23	火水	茶 パイン缶 茶 りんご 茶	ぎゅうにゅう・ごはん かぼちゃグラタン・ブロッコリー はくさいのゆずふうみ ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ はかたしゅんぎくとだいこんのサラダ ぎゅうにゅう・ごはん さかなのタルタルソースやき チンゲンサイのちゅうかふうあえもの ぎゅうにゅう・★わかめごはん	茶 ツナサンド 茶 みかんいも 茶 フルーキ 茶	粉チーズ・まぐろ水煮缶 牛乳・鶏肉・ベーコン 牛乳・白身魚・鶏卵豆乳・生クリーム 牛乳・しらす干し・鶏卵	精白米・薄力粉・パン粉砂糖・食パン・マヨネーズ白菜・ブロッコリーパイン缶・精白米・片栗粉・揚げ油ごま・砂糖・さつまいも精白米・マヨネーズごま油・砂糖・ごまじスケット・カステラ精白米・ごま・植物油	マッシュルーム缶・ゆず キャベツ 生姜・春菊・大根 りんご・みかん 玉葱・バナナ・パセリ チンゲンサイ・もやし しめじ・みかん缶・人参 乾燥わかめ・人参・白菜
23	火水	茶 パイン缶 茶 りんご 茶 ビスケッ	ぎゅうにゅう・ごはん かぼちゃグラタン・ブロッコリー はくさいのゆずふうみ ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ はかたしゅんぎくとだいこんのサラダ ぎゅうにゅう・ごはん さかなのタルタルソースやき チンゲンサイのちゅうかふうあえもの ぎゅうにゅう・★わかめごはん ツナいりあつやきたまご	茶 サナド 茶 かんいれる かしい茶 フルーキ ガルーキ	粉チーズ・まぐろ水煮缶 牛乳・鶏肉・ベーコン 牛乳・白身魚・鶏卵豆乳・生クリーム 牛乳・しらす干し・鶏卵まぐろ水煮缶・かつおだし	精白米・薄力粉・パン粉砂糖・食パン・マヨネーズ白菜・ブロッコリーパイン缶・精白米・片栗粉・揚げ油ごま・砂糖・さつまいも精白米・マヨネーズごま油・砂糖・ごまじスケット・カステラ	マッシュルーム缶・ゆず キャベツ 生姜・春菊・大根 りんご・みかん 玉葱・バナナ・パセリ チンゲンサイ・もやし しめじ・みかん缶・人参 乾燥わかめ・人参・白菜 玉葱・みかん缶・りんご
23	火水	茶 パイン缶 茶 りんご 茶 ビスケッ 茶	ぎゅうにゅう・ごはん かぼちゃグラタン・ブロッコリー はくさいのゆずふうみ ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ はかたしゅんぎくとだいこんのサラダ ぎゅうにゅう・ごはん さかなのタルタルソースやき チンゲンサイのちゅうかふうあえもの ぎゅうにゅう・★わかめごはん ツナいりあつやきたまご はくさいのサラダ	茶 サナ 茶 かいれるかいも マルーギ ぶんしい カーキ りるくもち	粉チーズ・まぐろ水煮缶 牛乳・鶏肉・ベーコン 牛乳・白身魚・鶏卵豆乳・生クリーム 牛乳・しらす干し・鶏卵まぐろ水煮缶・かつおだしきな粉	精白米・薄力粉・パン粉 砂糖・食パン・マヨネーズ 白菜・ブロッコリーパイン缶・ 精白米・片栗粉・揚げ油 ごま・砂糖・さつまいも 精白米・マヨネーズ ごま油・砂糖・ごま ビスケット・カステラ 精白米・ごま・植物油 砂糖・片栗粉	マッシュルーム缶・ゆず キャベツ 生姜・春菊・大根 りんご・みかん 玉葱・バナナ・パセリ チンゲンサイ・もやし しめじ・みかん缶・人参 乾燥わかめ・人参・白菜 玉葱・みかん缶・りんご パセリ・干しぶどう
23 24 25	火水木	茶 パイン缶 茶 りんご 茶 ビスケッ 茶 バナナ 茶	ぎゅうにゅう・ごはん かぼちゃグラタン・ブロッコリー はくさいのゆずふうみ ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ はかたしゅんぎくとだいこんのサラダ ぎゅうにゅう・ごはん さかなのタルタルソースやき チンゲンサイのちゅうかふうあえもの ぎゅうにゅう・★わかめごはん ツナいりあつやきたまご はくさいのサラダ ぎゅうにゅう	茶 ツナサンド 茶 かんいも ネルーキ がるくもち 茶	粉チーズ・まぐろ水煮缶 牛乳・鶏肉・ベーコン 牛乳・白身魚・鶏卵豆乳・生クリーム 牛乳・しらす干し・鶏卵まぐろ水煮缶・かつおだしきな粉 牛乳・豚肉・ゆで大豆	精白米・薄力粉・パン粉 砂糖・食パン・マヨネーズ 白菜・ブロッコリーパイン缶・ 精白米・片栗粉・揚げ油 ごま・砂糖・さつまいも 精白米・マヨネーズ ごま油・砂糖・ごま ビスケット・カステラ 精白米・ごま・植物油 砂糖・片栗粉	マッシュルーム缶・ゆず キャベツ 生姜・春菊・大根 りんご・みかん 玉葱・バナナ・パセリ チンゲンサイ・もやし しめじ・みかん缶・人参 乾燥わかめ・人参・白菜 玉葱・みかん缶・りんご パセリ・干しぶどう 人参・玉葱・ケリンピース
23	火水木	茶 パイン缶 茶 りんご 茶 ビスケッ ズ ボ	ぎゅうにゅう・ごはん かぼちゃグラタン・ブロッコリー はくさいのゆずふうみ ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ はかたしゅんぎくとだいこんのサラダ ぎゅうにゅう・ごはん さかなのタルタルソースやき チンゲンサイのちゅうかふうあえもの ぎゅうにゅう・★わかめごはん ツナいりあつやきたまご はくさいのサラダ	茶 サナ 茶 かいれるかいも マルーギ ぶんしい カーキ りるくもち	粉チーズ・まぐろ水煮缶 牛乳・鶏肉・ベーコン 牛乳・白身魚・鶏卵豆乳・生クリーム 牛乳・しらす干し・鶏卵まぐろ水煮缶・かつおだしきな粉	精白米・薄力粉・パン粉 砂糖・食パン・マヨネーズ 白菜・ブロッコリーパイン缶・ 精白米・片栗粉・揚げ油 ごま・砂糖・さつまいも 精白米・マヨネーズ ごま油・砂糖・ごま ビスケット・カステラ 精白米・ごま・植物油 砂糖・片栗粉	マッシュルーム缶・ゆず キャベツ 生姜・春菊・大根 りんご・みかん 玉葱・バナナ・パセリ チンゲンサイ・もやし しめじ・みかん缶・人参 乾燥わかめ・人参・白菜 玉葱・みかん缶・りんご パセリ・干しぶどう

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。



給 食だよ

-									
今月の平均栄養量									
エネルギー	452	たんぱく 質	16.4						
kcal		g							

今年の『冬至(とうじ)』の日は12月22日です。

冬至は1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日で、冬至にはかぼちゃや小豆がゆを食べて ゆず湯に入る習わしがあります。

かぼちゃはβカロチンやビタミンCが豊富で「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれる ほど栄養満点です。また、ゆず湯に入ると血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ、皮膚を強く する効果があるといわれています。

園の給食も22日(月)は、かぼちゃグラタンと白菜のゆず風味をメニューを取り入れました。グラ タンのホワイトソースは手作りです。ゆずは皮もみじん切りにして加え、爽やかな風味を味わいます。 寒さに負けないよう、たくさん食べてほしいです。

元岡育ちの『博多春菊』





福岡市の名産『博多春菊』は香りがよくて、茎までやわらかいの が特徴です。独特のクセがちょっと苦手かも…という人にも食べや すく、最近ではサラダなど生食の需要も高まっているそうです。

市内では博多区、南区、早良区、西区で栽培され、ここ元岡地区 でも多くの博多春菊が生産されています。今月は元岡の生産者の方 に採れたての春菊をお願いしました。9日と23日の「春菊と大根のサ ラダ」で登場します。

大切に育ててくださった新鮮そのものの博多春菊を味わいたいと 思います。

※園では衛生上、サラダ用の葉物類も全て加熱等により殺菌処理して提供しています。

♪人気メニューのレシピ紹介♪ 園で収穫したさつまいもを使った11月のメニューです。

牛肉とさつまいものきんぴら

《材料:約4人分》

牛肉の小間切れ 120g

300g…4cm位の拍子切り 150g…4cm位の拍子切り さつまいもにんじん

大さじ1 ごま油 みりん 大さじ2 しょうゆ 大さじ1

《作り方》

- ① フライパンにごま油を熱し、さつまいもとにんじんを入れ、中火から弱火で10分ほど炒める。(さつまいもは弱火でじっくり加熱すると甘みが増します。)② 焼き色がついてきたら、牛肉を入れて炒め、みりんとしょうゆを加えて全体にからめる。③ 黒ごまを混ぜ、火を止める。



