令和7年

12月にこんだてひょう

元岡幼稚園

1 2 3 3 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3	火水木	昼食 ぎゅうにゅう・ごはん にこみハンバーグ・ブロッコリー こふきいも・にんじんグラッセ ぎゅうにゅう・ごはん とうふのまさごあげ ささみのちゅうかあえ ぎゅうにゅう・シーチキンごはん ぶたじる いにしえくるりん ぎゅうにゅう・ごはん ヘルシーミートローフ もやしのゴマあえ ぎゅうにゅう・ごはん さばのてりやき マカロニとハムのサラダ	赤の仲間 血や肉になる 牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・バター 牛乳・木綿豆腐・鶏卵 鶏ひき肉・しらす干し 鶏ささみ 牛乳・まぐろ水煮缶・豆乳 豚肉・厚揚げ・米みそ 煮干しだし・麦みそ 牛乳・豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・豆乳 ちくわ 牛乳・さば・ハム	黄色の仲間 熱や力になる 精白米・パン粉・砂糖 じゃがいも 精白米・ごま・片栗粉 揚げ油・砂糖・ごま油 精白米・じゃがいも 薄力粉・白玉粉・砂糖 あんこ 精白米・パン粉・植物油 ごま・砂糖	緑の仲間 体の調子を整える 玉葱・人参・ブロッコリー 人参・きゅうり・もやし 人参・大根・人参・ごぼう 糸こんにゃく・ねぎ 玉葱・人参・コーン ケリンピース・もやし
2 3 3 4 2	火水木金	にこみハンバーグ・ブロッコリー こふきいも・にんじんグラッセ ぎゅうにゅう・ごはん とうふのまさごあげ ささみのちゅうかあえ ぎゅうにゅう・シーチキンごはん ぶたじる いにしえくるりん ぎゅうにゅう・ごはん ヘルシーミートローフ もやしのゴマあえ ぎゅうにゅう・ごはん さばのてりやき	牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・バター 牛乳・木綿豆腐・鶏卵 鶏ひき肉・しらす干し 鶏ささみ 牛乳・まぐろ水煮缶・豆乳 豚肉・厚揚げ・米みそ 煮干しだし・麦みそ 牛乳・豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・豆乳 ちくわ	精白米・パン粉・砂糖 じゃがいも 精白米・ごま・片栗粉 揚げ油・砂糖・ごま油 精白米・じゃがいも 薄カ粉・白玉粉・砂糖 あんこ 精白米・パン粉・植物油	玉葱・人参・ブロッコリー人参・きゅうり・もやし人参・大根・人参・ごぼう 糸こんにゃく・ねぎ玉葱・人参・コーン
2 3 3 4 2	火水木金	にこみハンバーグ・ブロッコリー こふきいも・にんじんグラッセ ぎゅうにゅう・ごはん とうふのまさごあげ ささみのちゅうかあえ ぎゅうにゅう・シーチキンごはん ぶたじる いにしえくるりん ぎゅうにゅう・ごはん ヘルシーミートローフ もやしのゴマあえ ぎゅうにゅう・ごはん さばのてりやき	木綿豆腐・鶏卵・バター 牛乳・木綿豆腐・鶏卵 鶏ひき肉・しらす干し 鶏ささみ 牛乳・まぐろ水煮缶・豆乳 豚肉・厚揚げ・米みそ 煮干しだし・麦みそ 牛乳・豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・豆乳 ちくわ	じゃがいも 精白米・ごま・片栗粉 揚げ油・砂糖・ごま油 精白米・じゃがいも 薄カ粉・白玉粉・砂糖 あんこ 精白米・パン粉・植物油	人参・きゅうり・もやし 人参・大根・人参・ごぼう 糸こんにゃく・ねぎ 玉葱・人参・コーン
2 3 3 4 2	火水木金	こふきいも・にんじんグラッセ ぎゅうにゅう・ごはん とうふのまさごあげ ささみのちゅうかあえ ぎゅうにゅう・シーチキンごはん ぶたじる いにしえくるりん ぎゅうにゅう・ごはん ヘルシーミートローフ もやしのゴマあえ ぎゅうにゅう・ごはん さなしのゴマあえ ぎゅうにゅう・ごはん さなのてりやき	牛乳牛乳・木綿豆腐・鶏卵鶏ひき肉・しらす干し鶏ささみ牛乳・まぐろ水煮缶・豆乳豚肉・厚揚げ・米みそ煮干しだし・麦みそ牛乳・豚ひき肉・鶏卵木綿豆腐・豆乳ちくわ	精白米・ごま・片栗粉 揚げ油・砂糖・ごま油 精白米・じゃがいも 薄力粉・白玉粉・砂糖 あんこ 精白米・パン粉・植物油	人参・大根・人参・ごぼう 糸こんにゃく・ねぎ 玉葱・人参・コーン
3 2	水木	ぎゅうにゅう・ごはんとうふのまさごあげ ささみのちゅうかあえ ぎゅうにゅう・シーチキンごはん ぶたじる いにしえくるりん ぎゅうにゅう・ごはん ヘルシーミートローフ もやしのゴマあえ ぎゅうにゅう・ごはん さばのてりやき	牛乳・木綿豆腐・鶏卵鶏ひき肉・しらす干し鶏ささみ牛乳・まぐろ水煮缶・豆乳豚肉・厚揚げ・米みそ煮干しだし・麦みそ牛乳・豚ひき肉・鶏卵木綿豆腐・豆乳ちくわ	揚げ油・砂糖・ごま油 精白米・じゃがいも 薄力粉・白玉粉・砂糖 あんこ 精白米・パン粉・植物油	人参・大根・人参・ごぼう 糸こんにゃく・ねぎ 玉葱・人参・コーン
3 2	水木	とうふのまさごあげ ささみのちゅうかあえ ぎゅうにゅう・シーチキンごはん ぶたじる いにしえくるりん ぎゅうにゅう・ごはん ヘルシーミートローフ もやしのゴマあえ ぎゅうにゅう・ごはん さばのてりやき	鶏ひき肉・しらす干し 鶏ささみ 牛乳・まぐろ水煮缶・豆乳 豚肉・厚揚げ・米みそ 煮干しだし・麦みそ 牛乳・豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・豆乳 ちくわ	揚げ油・砂糖・ごま油 精白米・じゃがいも 薄力粉・白玉粉・砂糖 あんこ 精白米・パン粉・植物油	人参・大根・人参・ごぼう 糸こんにゃく・ねぎ 玉葱・人参・コーン
3 2	水木	ささみのちゅうかあえ ぎゅうにゅう・シーチキンごはん ぶたじる いにしえくるりん ぎゅうにゅう・ごはん ヘルシーミートローフ もやしのゴマあえ ぎゅうにゅう・ごはん さばのてりやき	鶏ささみ牛乳・まぐろ水煮缶・豆乳豚肉・厚揚げ・米みそ煮干しだし・麦みそ牛乳・豚ひき肉・鶏卵木綿豆腐・豆乳ちくわ	精白米・じゃがいも 薄力粉・白玉粉・砂糖 あんこ 精白米・パン粉・植物油	糸こんにゃく・ねぎ 玉葱・人参・コーン
4 3	木金	ぎゅうにゅう・シーチキンごはん ぶたじる いにしえくるりん ぎゅうにゅう・ごはん ヘルシーミートローフ もやしのゴマあえ ぎゅうにゅう・ごはん さばのてりやき	牛乳・まぐろ水煮缶・豆乳 豚肉・厚揚げ・米みそ 煮干しだし・麦みそ 牛乳・豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・豆乳 ちくわ	薄力粉・白玉粉・砂糖 あんこ 精白米・パン粉・植物油	糸こんにゃく・ねぎ 玉葱・人参・コーン
4 3	木金	ぶたじる いにしえくるりん ぎゅうにゅう・ごはん ヘルシーミートローフ もやしのゴマあえ ぎゅうにゅう・ごはん さばのてりやき	豚肉・厚揚げ・米みそ 煮干しだし・麦みそ 牛乳・豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・豆乳 ちくわ	薄力粉・白玉粉・砂糖 あんこ 精白米・パン粉・植物油	糸こんにゃく・ねぎ 玉葱・人参・コーン
4 3	木金	いにしえくるりん ぎゅうにゅう・ごはん ヘルシーミートローフ もやしのゴマあえ ぎゅうにゅう・ごはん さばのてりやき	煮干しだし・麦みそ 牛乳・豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・豆乳 ちくわ	あんこ 精白米・パン粉・植物油	玉葱・人参・コーン
	· 金	ぎゅうにゅう・ごはん ヘルシーミートローフ もやしのゴマあえ ぎゅうにゅう・ごはん さばのてりやき	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・豆乳 ちくわ	精白米・パン粉・植物油	
	· 金	ヘルシーミートローフ もやしのゴマあえ ぎゅうにゅう・ごはん さばのてりやき	木綿豆腐・豆乳ちくわ		
	· 金	<u>もやしのゴマあえ</u> ぎゅうにゅう・ごはん さばのてりやき	ちくわ	ごま・砂糖	グリンピース・もやし
5 :		ぎゅうにゅう・ごはん さばのてりやき			
5		さばのてりやき	牛乳・さば・ハム		きゅうり
5				精白米•砂糖•植物油	生姜・小松菜・人参
		マカロニとハ ふのサラダ		マカロニ・マヨネーズ	
		・ルーーにハムシン ノブ			
8	月	+_^	ノレニのひ(キュ	トニー レノーー レノム	1.55
0 /	Л	おべんとうのひ (きゅうしょくししょくかい)			
		ぎゅうにゅう・ごはん	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		ごま•砂糖	
		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	牛乳•白身魚•鶏卵	精白米・マヨネーズ	玉葱・人参・パセリ
10	水	さかなのタルタルソースやき	豆乳	ごま油・砂糖・ごま	チンゲンサイ・もやし
		チンゲンサイのちゅうかふうあえもの			しめじ
		ぎゅうにゅう・★わかめごはん	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 7	木	ツナいりあつやきたまご	まぐろ水煮缶・かつおだし	砂糖	玉葱・みかん缶・りんご
		はくさいのサラダ			パセリ・干しぶどう
	金	ぎゅうにゅう	牛乳・ハム	ロールパン・マヨネーズ	きゅうり・人参・玉葱
12		てりやきハンバーガー・レタス		片栗粉・じゃがいも・砂糖	コーン・みかん・レタス
		ポテトサラダ・みかん		ハンバーグ(8大アレルゲン	下使用)
		ぎゅうにゅう・ごはん	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
15	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	
		こふきいも・にんじんグラッセ	牛乳		
	_	ぎゅうにゅう・ごはん	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	鶏ひき肉・しらす干し	揚げ油・砂糖・ごま油	
		ささみのちゅうかあえ	鶏ささみ		
	水	ぎゅうにゅう・シーチキンごはん	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 7		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	
		ぎゅうにゅう・ごはん	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	木綿豆腐•豆乳	ごま・砂糖	グリンピース・もやし
		もやしのゴマあえ	ちくわ		きゅうり
		ぎゅうにゅう・ごはん	牛乳・さば・ハム	精白米·砂糖·植物油	生姜・小松菜・人参
19 3	金	さばのてりやき		マカロニ・マヨネーズ	
		マカロニとハムのサラダ			
		ぎゅうにゅう・ごはん	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 J	月	かぼちゃグラタン・ブロッコリー	粉チーズ	砂糖	マッシュルーム缶・ゆず
		はくさいのゆずふうみ			白菜・ブロッコリー
	火	ぎゅうにゅう・ごはん	牛乳・鶏肉・ベーコン	精白米・片栗粉・揚げ油	生姜・春菊・大根
23		とりにくのごまがらめ		ごま・砂糖	
		はかたしゅんぎくとだいこんのサラダ			
		_ <u>_</u> a_a_a_			今月の平均栄養量
24	水	ごぜんちゅう	ほいく(しゅうえん	ルき) コネルギー	- 390 たんぱく質 16.6
		- •		kcal	g 10.0



給食だより

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

i !-----

《材料:約4人分》

牛肉の小間切れ 120g

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

ごま油 大さじ1
 みりん 大さじ2
 しょうゆ 大さじ1
 黒ごま 適量





《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。

※ホームページではカラーでご覧になれます。