

2021年12月

## 12月の献立表

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水 きいろ クッキング	ゆで かぼちゃ	冬野菜カレー 福神漬け お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、はちみつ、きび砂糖	鶏がらスープ、豚肉、ハム(乳含む)、豆乳、大豆(ゆで)、いんげんまめ(ゆで)	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、福神漬、ブロッコリー、カリフラワー、いちご・ジャム・低糖度・えだまめ(冷凍)、にんにく、しょうが	お茶 おにぎり(ぶりかけ) 大根ステイック (しょう油)
02 木	ブロッコリー ごま和え	ご飯かパンの選択 白菜のスープ 魚のチーズ焼き キャベツとりんごのサラダ フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、油	さば、油揚げ、とろけるチーズ	かき、キャベツ、はくさい、りんご、はくさい、ねぎ、にんじん、しめじ、干しうどん、パセリ、こんぶ	お茶 きつねうどん こんぶ
03 金	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 鶏のつくね照り焼き 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、油、片栗粉、米	牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、豆乳、卵、みそ、きな粉	みかん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、にんじん、カットわかめ	牛乳 きな粉蒸しパン ごぼうステイック
04 土	煮干し	鶏の卵とじうどん キャベツのおかか和え みかん	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖	鶏もも肉、卵、かつお節、しらす干し	みかん、にんじん、キャベツ、コーン缶、ほれんそう、ねぎ	お茶 しらすごはん 人参ステイック (しょうゆ)
06 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(えのき・大根) かじきの磯辺揚げ 小松菜のごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、ながいも、ごま、きび砂糖	牛乳、かじき、卵、みそ、煮干し、さくらえび(干し)、かつお節	かき、ごまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、あおのり	牛乳 お好み焼き 煮干し
07 火	胡瓜 スティック	コッペパン 和風クリームシチュー かぶとハムのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、米、さといも、小麦粉、油、オリーブ油、きび砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、焼き豚(乳・卵なし)、ハム(乳含む)、みそ、バター	みかん、にんじん、かぶ、たまねぎ、れんこん、しめじ、ブロッコリー、ピーマン、コーン缶	お茶 焼き豚チャーハン しゃきしゃきれんこん
08 水	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(はんべん・しめじ) 豚肉のごまみそだれ 春雨サラダ フルーツ	焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、はるさめ、きび砂糖、油、ごま油、すりごま	豚肉、牛乳、豚肉、みそ、煮干し	みかん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、しめじ、にんじん、コーン缶、ピーマン、しょうが、あおのり	牛乳 焼きそば 煮干し(乳児のみ)
09 木	大根 スティック	マーボー丼 中華風スープ チーズサラダ フルーツ	胚芽米、さといも、片栗粉、ごま油、油、きび砂糖、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、絹ごし豆腐、べにかけ、チーズ、みそ	みかん、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、にら、干ししいたけ、にんにく、しょうが、こんぶ	お茶 里芋と鮭のごはん すまし汁(豆腐・えのき)
10 金 誕生会	かぶの 煮物	ご飯 白菜とウインナーのスープ ミートローフ マカロニサラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、きび砂糖、マカロニ、パン粉、マヨドレ(乳・卵なし)、米、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、ウインナー(乳・大豆含む)、牛乳、チーズ、生クリーム	かき、たまねぎ、キャベツ、はくさい、みかん缶、きゅうり、ミックスベジタブル(冷凍)、しめじ、にんじん、かぼちゃ	牛乳 プリンアラモード かぼちゃパン
11 土	こんぶ	中華丼 スープ(もやし・わかめ) フルーツ	胚芽米、干しうめん、片栗粉	豚肉、油揚げ	みかん、もやし、たまねぎ、はくさい、きゅうり、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、ねぎ、干ししいたけ、わかめ(ゆで)	お茶 にゅうめん 胡瓜ステイック(塩)
13 月	煮干し	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 魚の照り焼き(ぶり) 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、米、油、きび砂糖、ごま油	ぶり、豚ひき肉、挽きわたり納豆、みそ、油揚げ	みかん、しらたき、たまねぎ、かぶ、だいこん、にんじん、ねぎ、にら、いんげん、しょうが、塩こんぶ	お茶 納豆チャーハン かぶの塩昆布あえ
14 火	入参 スティック	ご飯 キャベツとベーコンのスープ 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) 白菜とじゃこのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、マヨドレ(乳・卵なし)、パン粉、油、米、グラニュー糖	鶏もも肉、牛乳、ベーコン(乳含む)、バター、しらす干し	みかん、はくさい、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん	牛乳 シナモントースト ゆでブロッコリー

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー561g・たんぱく質21.7g・脂質18.2g)



## 献立表

2021年12月



日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (◎は10時おやつ、□は午後おやつ材料)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 水	ゆで かぼちゃ	冬野菜カレー 福神漬け お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、はちみつ、きび砂糖	鶏がらスープ、豚肉、ハム(乳含む)、豆乳、大豆(ゆで)、いんげんまめ(ゆで)	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、福神漬、ブロッコリー、カリフラワー、いちご・ジャム・低糖度・えだまめ(冷凍)、にんにく、しょうが	お茶 おにぎり(ぶりかけ) 大根ステイック (しょう油)
16 木	ブロッコリー ごま和え	ご飯かパンの選択 白菜のスープ 魚のチーズ焼き キャベツとりんごのサラダ フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、油	さば、油揚げ、とろけるチーズ	かき、キャベツ、はくさい、りんご、はくさい、ねぎ、にんじん、しめじ、干しうどり、ベゼリ、こんぶ	お茶 きつねうどん こんぶ
17 金	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 鶏のつくね照り焼き 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、油、片栗粉、米	牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、豆乳、卵、みそ、きな粉	みかん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、にんじん、カットわかめ	牛乳 きな粉蒸レパン ごぼうステイック
18 土 クリスマス 会	煮干し	鶏の卵とうどん キャベツのおかか和え みかん	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖	鶏もも肉、卵、かつお節、しらす干し	みかん、にんじん、キャベツ、コーン缶、ほうれんそう、ねぎ	お茶 しらすごはん 人参ステイック (しょうゆ)
20 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(えのき・大根) かじきの磯辺揚げ 小松菜のごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、ながいも、ごま、きび砂糖	牛乳、かじき、卵、みそ、煮干し、さくらえび(干し)、かつお節	かき、こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、あおのり	牛乳 お好み焼き 煮干し
21 火	胡瓜 ステイック	コッペパン 和風クリームシチュー かぶとハムのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、米、さといも、小麦粉、油、オーブン油、きび砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、焼き豚(乳・卵なし)、ハム(乳含む)、みそ、バター	みかん、にんじん、かぶ、たまねぎ、れんこん、しめじ、ブロッコリー、ピーマン、コーン缶	お茶 焼き豚チャーハン しゃきしゃきれんこん
22 水	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(はんべんしめじ) 豚肉のごまみそだれ 春雨サラダ フルーツ	焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、はるさめ、きび砂糖、油、ごま油、すりごま	豚肉、牛乳、豚肉、みそ、煮干し	みかん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、しめじ、にんじん、コーン缶、ピーマン、ビーフ、しょうが、あおのり	牛乳 焼きそば 煮干し(乳児のみ)
23 木	大根 ステイック	マーボー丼 中華風スープ チーズサラダ フルーツ	胚芽米、さといも、片栗粉、ごま油、油、きび砂糖、ごま	本絹豆腐、豚ひき肉、鶏ごし豆腐、べにさけ、チーズ、みそ	みかん、キャベツ、チングルサイ、にんじん、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、にら、干ししいたけ、にんにく、しょうが、こんぶ	お茶 里芋と鮭のごはん すまし汁 (豆腐・えのき)
24 金 クリスマス メニュー	かぶの 煮物	クリスマスピラフ コーンスープ 骨付きタンドリーチキン コールスローサラダ ゆでブロッコリー・フルーツ	胚芽米、油、小麦粉、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、バター、卵、豆乳、バター	りんご、みかん、いちご、クリスマスパイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、ブロッコリー、ピーマン、コーン缶、にんにく、バジル	(幼児)牛乳・ショートケーキ りんご (乳児) 牛乳・ホットケーキ りんご
25 土	こんぶ	中華丼 スープ(もやし・わかめ) フルーツ	胚芽米、干しそうめん、片栗粉	豚肉、油揚げ	みかん、もやし、たまねぎ、はくさい、きゅうり、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、ねぎ、干ししいたけ、わかめ(粒)	お茶 にゅうめん 胡瓜ステイック(塩)
27 月 鏡餅飾る	煮干し	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 魚の照り焼き(ぶり) 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、米、油、きび砂糖、ごま油	ぶり、豚ひき肉、焼きわたり納豆、みそ、油揚げ	みかん、じらしたまねぎ、かぶ、だいこん、にんじん、ねぎ、にら、いんげん、しょうが、茎こんぶ	お茶 納豆チャーハン かぶの塩昆布あえ
28 火	人参 ステイック	ご飯 キャベツとベーコンのスープ 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) 白菜とじやこのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、マヨドレ(乳・卵なし)、パン粉、油、米、グラニュー糖	鶏もも肉、牛乳、ベーコン(乳含む)、バター、しらす干し	みかん、はくさい、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん	牛乳 シナモントースト ゆでブロッコリー

12月の果物は柿・りんご・みかん等になります。

