

# 令和3年12月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちよしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
1	水	鶏の照り焼き はくさいサラダ やさしいスープ	鶏もも肉(40)	はくさい(38)にんじん(10)ピーマン(6) たまねぎ(23)こまつな(5) トマト(18)		醤油 みりん ドレッシング コンソメ 醤油	星せんべい	12/1 さつまいものてんぷら 麦茶 12/14 グリーンコープのおやつ ミルクココア	チャーハン 卵スープ
14	火	ごはん			五分つき米		麦茶		
2	木	もちつき会	<焼きもち> もち米 醤油 砂糖 味付けのり	<ツナのマヨごま和え> ツナ(10)ほうれんそう(14) にんじん(10)キャベツ(40) マヨネーズ ごま 醤油 こしょう	<すまし汁> たまねぎ(25)えのき(8) じゃがいも(24) こねぎ(2) 鰹・昆布だし 醤油		クラッカー 麦茶	グリーンコープのおやつ ミルク	おにぎり みそ汁
3	金	ぶり大根 さつまいものみそ汁	ぶり(40) みそ(9)	だいこん(40)きぬさや(2) たまねぎ(24)しめじ(8) にら(2)	砂糖 さつまいも(26)	醤油 みりん 酒 いりこだし	おにぎり せんべい	アップルパイ パイシート(30) りんご(30)卵(3) レモン汁(1) 砂糖 麦茶	ピラフ
17	金	炊き込みごはん	油揚げ(8)	干しひじき(0.7)にんじん(7)	五分つき米	醤油	麦茶		オニオンスープ
4	土	ビーフシチュー はんぺんサラダ	牛肉(20) はんぺん(10)	たまねぎ(26)にんじん(8) グリーンピース(2) はくさい(40)黄パプリカ(8) こまつな(14)	油 じゃがいも(30)	ビーフシチュールー ドレッシング	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ	
25	土	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	
6	月	五目煮 豆腐のすまし汁	ゆで大豆(8) ちくわ(5) 豆腐(23)	ごぼう(12)にんじん(12)だいこん(35) いんげん(3) たまねぎ(23)干しいたけ(0.8) ふかねぎ(4)	こんにやく(12) ごま油 砂糖	醤油 みりん 鰹・昆布だし 醤油	サラダ せんべい	チーズパンケーキ ホットケーキミックス(20) チーズ(3)黒ごま(0.7) 卵(5)牛乳(10) 砂糖 油 麦茶	ピラフ 卵スープ
20	月	ごはん			五分つき米		麦茶		卵スープ
7	火	酢豚 だいこんとまいたけのスープ	豚こま肉(30)	たまねぎ(28)ピーマン(7)にんじん(10) しいたけ(8)たけのこ(18) だいこん(26)まいたけ(10) みずな(6)	油 片栗粉 砂糖 ごま	ケチャップ 醤油 みりん 酢 中華だし 醤油	クッキー	グリーンコープのおやつ	おにぎり
16	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	みそ汁
8	水	鶏のねぎポン炒め かきたま汁	鶏むね肉(30) 卵(8)	ふかねぎ(4)たまねぎ(24)にんじん(8) れんこん(14)チンゲンサイ(18) わかめ(8)もやし(18) しめじ(8)	油 砂糖 小麦粉	ポン酢 みりん 鰹・昆布だし 醤油	さくっと とうもろこし	ふくれがし 小麦粉(15) 黒砂糖 食用重曹 酢 麦茶	ピラフ オニオンスープ
22	水	ごはん			五分つき米		麦茶		オニオンスープ
9	木	白身魚の竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁	白身魚(40) 鰹節(0.2) 豆腐(23) みそ(9)	ブロッコリー(12)はくさい(30)にんじん(8) たまねぎ(23)えのき(8) こまつな(5)	油 片栗粉	醤油 酒 めんつゆ いりこだし	ビスケット	グリーンコープのおやつ	五目炒飯
21	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	卵スープ
10	金	えびの中華あんかけ コーンスープ	えび(18) 卵(8)	はくさい(40)にんじん(10) 干しいたけ(0.7)チンゲンサイ(15) クリームコーン(30)たまねぎ(23) エリンギ(8)パセリ(0.5)	ごま油 片栗粉	酒 醤油 みりん 中華だし 醤油 中華だし	クラッカー	ピザトースト 食パン(40) ピーマン(3)たまねぎ(5) ピザ用ソース ピザ用チーズ 麦茶	おにぎり みそ汁
27	月	ごはん			五分つき米		麦茶		みそ汁
11	土	和風スパゲティ はくさいのミルクスープ	ツナ(10) ベーコン(7) 牛乳(50)	しめじ(10)にんじん(10) ピーマン(5)たまねぎ(25) はくさい(20)エリンギ(8) ブロッコリー(12)	スパゲティ麺(35) マーガリン じゃがいも(22)	醤油 こしょう コンソメ 醤油	おにぎり せんべい	12/11 りんごケーキ・麦茶 ホットケーキミックス(22)牛乳(5) 卵(7)りんご(8)砂糖 マーガリン 12/23 グリーンコープのおやつ ミルク 麦茶	えびピラフ コーン スープ
23	木	果物		みかん(50)			麦茶		
13	月	親子丼 わかめのみそ汁	鶏もも肉(30) 卵(8) みそ(9)	たまねぎ(28)しめじ(8) こねぎ(2) もやし(18)えのき(8) わかめ(8)とうもろこし(3)	砂糖 油 五分つき米	鰹だし 醤油 みりん いりこだし	ビスケット	12/13 フルーツ白玉ポンチ・麦茶 りんご(10)みかん缶(10)白玉粉(20) 絹ごし豆腐(7) 砂糖 12/28 グリーンコープのおやつ ミルクココア	かしわ ごはん みそ汁
28	火	はくさいのめんつゆ和え	かにかま(8)	はくさい(38)にんじん(8)こまつな(12)		めんつゆ	麦茶		みそ汁
15	水	粗食の日	<ごはん> 五分つき米 きび	<ししゃも焼き・山川漬け> ししゃも(30)山川漬け(4)	<厚揚げのみそ汁> 厚揚げ(20)はくさい(22) しめじ(8)こねぎ(2) いりこだし みそ(9)		星せんべい 麦茶	さつまいものてんぷら さつまいも(40) てんぷら粉 油 塩 牛乳	ピラフ 卵スープ
18	土	パンの日	<セレクトパン> カレーウインナーパン(30) タママヨパン(30) ミルクパン(30)メロンパン(30) あんパン(30)ツナマヨパン(30)	<ココロスープ> だいこん(24)エリンギ(8) にんじん(8)グリーンピース(3) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <やさいソテー> ベーコン(8)たまねぎ(26)ほうれんそう(10) マーガリン 醤油 こしょう	<果物> みかん(50)	小魚 せんべい 麦茶	グリーンコープのおやつ ミルク	
24	金	クリスマスメニュー	<魚のフライ> 白身魚(40)卵(4) 酒 こしょう 小麦粉 ケチャップ	<コンソメスープ> たまねぎ(24)えのき(8)ほうれんそう(3) にんじん(8) コンソメ 醤油 <コーンピラフ> ハム(8)コーン(4) 五分つき米 コンソメ 醤油	<ヨーグルトサラダ> ヨーグルト(10)りんご(12) キャベツ(38)レーズン(2) マヨネーズ こしょう 醤油		ビスケット 麦茶	クリスマスケーキ ホットケーキミックス(22) 卵(7)牛乳(5)生クリーム(8) チェリー缶(5)みかん缶(7) マーガリン 砂糖 牛乳	かしわ ごはん みそ汁
29	水	年末保育		年末保育のため利用申し込みをされた方は、 愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。			グリーンコープ のおやつ 麦茶	グリーンコープのおやつ 麦茶	ピラフ 卵スープ

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある( )は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



## ☆12月の旬の食材☆

<野菜>かぶ、カリフラワー、みずな、ブロッコリー、しゅんぎく、ふかねぎ、ごぼう、ほうれんそう、はくさい、だいこん、さといも、さつまいも、やまいも、れんこん  
 <果物>みかん、りんご  
 <魚介>かき、はまち、さわら、さば、たら、ぶり