

令和4年12月 食事予定献立表



管理栄養士：はまだみずえ

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちようしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちようみりよう	10じの おやつ	3じのおやつ
1	木	洋風オムレツ ポトフ	ベーコン(8) 卵(8) ウインナー(16)	キャベツ(30)にんじん(8)エリンギ(10) グリーンピース(3) たまねぎ(23)にんじん(8) ブロッコリー(13)	オリーブ油 マヨネーズ じゃがいも(24)	醤油 コンソメ ケチャップ コンソメ 醤油	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ
15	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
2	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)		醤油 みりん 酒 いりこだし	えびしお	ヨーグルト蒸しパン ヨーグルト(8)ホットケーキミックス(17) りんご(5)砂糖 マーガリン
16	金	混ぜごはん	油揚げ(8)	干しひじき(0.7)にんじん(7)	五分つき米 砂糖	醤油 酒 みりん	麦茶	麦茶
3	土	ハヤシライス カラフルサラダ	牛肉(18) カニカマ(10)	たまねぎ(23)にんじん(8) グリーンピース(3) はくさい(35)コーン(3) ほうれんそう(12)	じゃがいも(25) 五分つき米 油	ハヤシルウ 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
24	土	果物		りんご(50)			麦茶	ミルクココア
7	水	もちつき会	<炊き込みご飯> 五分つき米 鶏肉(10) しめじ(8)ごぼう(5) 油揚げ(8) 醤油 酒 みりん	<やさいのめんつゆ和え> にんじん(10)キャベツ(36) こまつな(10)しらす干し(8) めんつゆ ごま	<豆腐のみそ汁> 豆腐(23)はくさい(20) えのき(8)とうみょう(2) みそ(9) いりこだし		クラッカー	焼きもち もち きな粉(2) 砂糖 塩 きび
6	火	酢豚 またけのスープ	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)パインナッブル(5) みずな(6)	油 片栗粉 砂糖 ごま	ケチャップ 醤油 みりん 酢 鶏ガラの素 醤油		グリーンコープのおやつ
20	火	ごはん			五分つき米			ミルク
5	月	鮭のみそマヨ焼き はくさいの昆布和え すまし汁	鮭(40) みそ(4) かまぼこ(8)	こねぎ(2) はくさい(32)にんじん(8)ピーマン(5) 干しいたけ(0.8) ふかねぎ(3)	マヨネーズ そうめん(30)	みりん 酒 塩昆布 鰹・昆布だし 醤油	クッキー	ココアクッキー 小麦粉(13)バター(3)砂糖(4) 卵(4)ベーキングパウダー(0.6) ココア
19	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
8	木	白身魚のパン粉焼き ブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁	白身魚(40) プロセスチーズ(5) 豆腐(22)	パセリ(0.5)にんにく(1) ブロッコリー(20)カリフラワー(15)キャベツ(24) たまねぎ(23)しめじ(8) こねぎ(2)	パン粉	酒 塩 ドレッシング 鰹・昆布だし 醤油	星せんべい	グリーンコープのおやつ
22	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
9	金	豚肉とごぼうのうま煮 かきたま汁	豚もも肉(35) 卵(10)	ごぼう(20)たまねぎ(30)にんじん(10) 切干大根(2)いんげん(2) もやし(18)ほうれんそう(4) しめじ(8)	油 砂糖	醤油 みりん 酒 鰹・昆布だし 醤油		ジャムサンド 食パン(30)いちごジャム(4)
21	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
10	土	ちゃんぽん さつまいもサラダ 果物	豚肉(15) えび(10)いか(10) ハム(10)	しめじ(10)キャベツ(35)たまねぎ(20) きゅうり(20) にんじん(8) みかん(50)	中華麺(40) さつまいも(25) マヨネーズ	白湯スープ 醤油 醤油	星せんべい	12/10 グリーンコープのおやつ ミルク 12/28 がね・麦茶 さつまいも(40)にんじん(6) にら(2)小麦粉(12) 卵(3)砂糖(2) 塩 油
28	水	厚揚げの煮物 なめこのみそ汁	厚揚げ(30) ちくわ(8) みそ(9)	だいこん(35)干しいたけ(0.5) きぬさや(2)にんじん(8) なす(18)なめこ(8) ふかねぎ(3)わかめ(7)	こんにゃく(12) 砂糖	鰹・昆布だし 醤油 みりん いりこだし	おにぎり せんべい	アップルロール パイシート(30) りんご(30) 卵(3) 砂糖(5)レモン汁(1)
26	月	わかめごはん			五分つき米	わかめご飯の素	麦茶	麦茶
13	火	麻婆丼 もずくスープ	合びき肉(28)豆腐(30) みそ(1)赤みそ(1)	たまねぎ(22)にんじん(10) グリーンピース(3)にんにく(0.1)しょうが(0.1) もずく(12)だいこん(22) みずな(6)えのき(7)	五分つき米 ごま油 片栗粉 砂糖	醤油 テンメンジャン みりん 中華だし 醤油	ビスケット	グリーンコープのおやつ
27	火	中華ナムル		きゅうり(18)もやし(27)にんじん(13)	ごま油 砂糖	みりん 醤油 酢	麦茶	ミルクココア
14	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)		えびしお	がね さつまいも(40) にんじん(6)にら(2)小麦粉(12) 卵(3)砂糖(2) 塩 油 麦茶
17	土	パンの日	<セレクトパン> カレーウインナーパン(30) タマヨパン(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)ブロッコリー(8) 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> ぼんかん(50)	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ ミルク
23	金	クリスマスメニュー	<からあげ> 鶏もも肉(40) 塩こしょう にんにく しょうが	<コンソメスープ> たまねぎ(24)えのき(8)みずな(4) にんじん(8) コンソメ 醤油 <コーンピラフ> ハム(8)コーン(4) マーガリン 五分つき米 コンソメ 醤油	<スパゲティサラダ> スパゲティ麺(10)だいこん(10) かにかま(8)きゅうり(14) マヨネーズ こしょう 醤油		ビスケット	クリスマスケーキ ホットケーキミックス(22)卵(10) 砂糖(4)牛乳(7)生クリーム(8) チェリー缶(5)チョコスプレー 純ココア マーガリン(4) 牛乳
29	木							
30	金							
31	土							

- ★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。
- ★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

