

令和3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 ちょうしをととのえる	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	
1	水	鶏の照り焼き	鶏もも肉(40)			醤油 みりん	星せんべい	12/1 さつまいもとりんごの甘煮 さつまいも(40)りんご(30) レモン汁 砂糖 麦茶 12/14 グリーンコープのおやつ ミルクココア	
		はくさいサラダ		はくさい(38)にんじん(10)ピーマン(6)		ドレッシング			
		やさいスープ		たまねぎ(23)こまつな(5) トマト(18)	じゃがいも(25)	コンソメ 醤油			
14	火	ごはん			五分つき米	麦茶			
2	木	魚のチーズ焼き	白身魚(40)			小麦粉 ピザチーズ 油	ドーナツ	12/2グリーンコープのおやつ ミルク 12/22 ふくれがし 小麦粉(15) 牛乳(15) 卵(10)黒砂糖 食用重曹 麦茶	
		すまし汁	かまぼこ(10)	たまねぎ(23)干しいたけ(0.8)とうみょう(2)		鯉・昆布だし 醤油			
		キャベツのゆかり和え	ちくわ(5)	キャベツ(40)にんじん(10)ピーマン(8)		ゆかり			
22	水	ごはん			五分つき米	麦茶			
3	金	ぶり大根	ぶり(40)	だいごん(40)きぬさや(2)しょうが(1)		砂糖	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	
		さつまいものみそ汁	みそ(9)	たまねぎ(24)しめじ(8) にら(2)	さつまいも(26)	いりこだし			
		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			
4	土	ビーフシチュー	牛肉(20)	たまねぎ(26)にんじん(8) グリーンピース(2)		油	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ	
		はんぺんサラダ	はんぺん(10)	はくさい(40)黄パプリカ(8) こまつな(14)		じゃがいも(30)			
		ごはん			五分つき米				
25	土	ごはん			五分つき米	麦茶	ミルクココア		
6	月	五目煮	ゆで大豆(8) ちくわ(5)	ごぼう(12)にんじん(12)だいごん(35) いんげん(3)	こんにやく(12) ごま油 砂糖	醤油 みりん	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	
		つみれ汁	すり身(20)みそ(9)	たまねぎ(23)干しいたけ(0.8) ふかねぎ(4)		鯉・昆布だし 醤油			
		ごはん			五分つき米				
7	火	酢豚	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)	油 片栗粉 砂糖	ケチャップ 醤油 みりん 酢	クッキー	グリーンコープのおやつ	
		だいごんとまいたけのスープ		だいごん(26)まいたけ(10) みずな(6)	ごま	中華だし 醤油			
		ごはん			五分つき米				
16	木	ごはん			五分つき米	麦茶	ミルク		
8	水	もちつき大会	<赤飯> もち米 五分つき米 あずきの水煮缶	<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	<豚汁> 豚こま肉(17)みそ(9) 大根(30)さといも(20) ごぼう(12)しょうが(1) こねぎ(2)		さくっとも ろこし	ぜんざい もち あずき缶(10) 麦茶	
		白身魚の竜田揚げ	白身魚(40)			油 片栗粉	醤油 酒	ビスケット	グリーンコープのおやつ
		ブロッコリーのおかか和え	鯉節(0.2)	ブロッコリー(12)はくさい(30)にんじん(8)			めんつゆ		
豆腐のみそ汁	豆腐(23) みそ(9)	たまねぎ(23)えのき(8) こまつな(5)			いりこだし				
21	火	ごはん			五分つき米	麦茶	ミルクココア		
10	金	えびの中華炒め	えび(18) みそ(3)	キャベツ(40)にんじん(10)たけのこ(20) しいたけ(5)チンゲンサイ(15)	ごま油	醤油 みりん 中華だし オイスターソース	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	
		コーンスープ	卵(8)	クリームコーン(30)たまねぎ(23) エリンギ(8)パセリ(0.5)					醤油 中華だし
		ごはん			五分つき米				
11	土	和風スパゲティ	ツナ(10)	しめじ(10)にんじん(10)ピーマン(5)たまねぎ(25)	スパゲティ麺(35)マーガリン	醤油 こしょう	おにぎり せんべい	グリーンコープのおやつ	
		ロールパン				ロールパン(40)			
		はくさいのミルクスープ	ベーコン(7) 牛乳(50)	はくさい(20)エリンギ(8) ブロッコリー(12)	じゃがいも(22)	コンソメ 醤油			
23	木	果物		りんご(50)			麦茶	ミルク	
13	月	親子丼	鶏もも肉(30) 卵(8)	たまねぎ(28)しめじ(8) こねぎ(2)	砂糖 油 五分つき米	鯉だし 醤油 みりん	ビスケット	12/13 フルーツ白玉ポンチ 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	
		わかめのみそ汁	みそ(9)	もやし(18)えのき(8) わかめ(8)とうみょう(3)					いりこだし 醤油
		ごはん			五分つき米				
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		
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	さつまいもとりんごの甘煮 さつまいも(40)りんご(30) レモン汁 砂糖 麦茶	
		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)	<ポトフ> だいごん(24)エリンギ(8)じゃがいも(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	グリーンコープのおやつ ミルク	
		クリスマスメニュー	<から揚げ> 鶏もも肉(40) にんにく(1) 小麦粉 片栗粉 しょうゆ 油	<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	<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	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 麦茶
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)の準備をお願いします。			グリーンコープおやつ 麦茶	グリーンコープのおやつ 麦茶	

- ★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、だいごん、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