

令和 3年度12月献立表

ひまわりさかえこども園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 3時のおやつ | 主要材料名 | | |
|-----------|----|---|--------------------------|-----------------------------------|--|---|
| | | | | 血や肉になる | 熱や力になる | 体の調子を整える |
| 1 | 水 | ごはん フルーツ ささみのマヨポン照り焼き 野菜きんぴら | 南瓜とバナナの スイートボール 牛乳 | 鶏肉 ちくわ 牛乳 | 米 マヨネーズ ごま油 ごま 片栗粉 こんにやく 小麦粉 | ごぼう 人参 ピーマン いんげん 南瓜 バナナ |
| 2 | 木 | ごはん フルーツ 厚揚げのミートソース煮 もやしとキャベツのゆかり和え | 人参ドーナツ いりこ 牛乳 | 豚肉 生揚げ 豆腐 いりこ 牛乳 | 米 じゃが芋 小麦粉 | 人参 玉葱 パセリ コーン グリーンピース トマト缶 もやし キャベツ 小松菜 しそ |
| 3 | 金 | パン フルーツ さつま芋と南瓜のコロッケ もずくスープ | おかかむすび 牛乳 | 豚肉 もずく かつお節 牛乳 | パン パン粉 小麦粉 里芋 米 さつま芋 | いんげん 南瓜 人参 玉葱 干しいたけ 白菜 えのき茸 |
| 4 | 土 | 里芋とごぼうの炊き込みご飯 すまし汁 フルーツ | お菓子 牛乳 | 豚肉 油揚げ ちくわ わかめ 豆腐 牛乳 | 米 里芋 | 人参 ごぼう いんげん 玉葱 えのき茸 干しいたけ |
| 6 | 月 | ごはん フルーツ 切干大根入りつくね 五目スープ | 小豆クッキー 牛乳 | 鶏肉 豆腐 牛乳 | 米 片栗粉 ごま油 小麦粉 つぶあん | 切干大根 生姜 葱 人参 玉葱 ちんげん菜 もやし しいたけ |
| 7 | 火 | ごはん フルーツ 白身魚のムニエル 豆まめサラダ | ジャムトースト 牛乳 | 白身魚 大豆 ツナ 牛乳 | 米 小麦粉 パン マヨネーズ イチゴジャム | パセリ コーン キャベツ 人参 |
| 8 | 水 | ごはん フルーツ 回鍋肉 ジャーマンポテト | フルーツゼリー いりこ 牛乳 | 豚肉 赤みそ 寒天 いりこ 牛乳 | 米 じゃが芋 | キャベツ ピーマン 玉葱 人参 生姜 たけのこ パセリ みかん缶 パイン缶 |
| 9 | 木 | ごはん フルーツ おでん風煮 白菜のごまマヨ和え | みかん蒸しパン 牛乳 | 鶏肉 生揚げ ちくわ さつま揚げ ツナ 牛乳 | 米 里芋 ごま 小麦粉 こんにやく | 大根 人参 白菜 小松菜 オレンジジュース みかん缶 いんげん |
| 10 | 金 | パン フルーツ ポークビーンズ 大根とじゃこのサラダ | はりはりむすび 牛乳 | 豚肉 大豆 しらす干し 牛乳 | パン じゃが芋 米 マヨネーズ | 玉葱 人参 いんげん 大根 コーン 小松菜 切干大根 |
| 11 | 土 | 生活発表会 | | | | |
| 誕生日会 | 13 | 冬野菜カレー りんごサラダ フルーツ | 誕生日スイーツ 牛乳 | 豚肉 豆乳 牛乳 豆乳ホイップ | 米 里芋 じゃが芋 小麦粉 こしあん | 玉葱 人参 大根 れんこん グリーンピース キャベツ りんご きゅうり 干しぶどう |
| | 14 | ごはん フルーツ 揚げ豆腐のごまみそあんかけ もやしナムル | ごぼうクッキー 牛乳 | 鶏肉 みそ 豆腐 牛乳 | 米 片栗粉 ごま油 小麦粉 ごま | 干しいたけ いんげん もやし 人参 小松菜 キャベツ ごぼう |
| | 15 | ごはん フルーツ 鶏団子と白菜のスープ煮 里芋のごま和え | 揚げパン いりこ 牛乳 | 鶏肉 いりこ きな粉 牛乳 | 米 春雨 ごま油 片栗粉 里芋 ごま パン | 大根 白菜 人参 生姜 小松菜 チンゲン菜 干しいたけ |
| | 16 | パン フルーツ 白身魚のカレー揚げ ミネストローネ | きつねむすび 牛乳 | 白身魚 ウィナー 油揚げ 牛乳 | 米 パン 小麦粉 マカロニ じゃが芋 ごま | 玉葱 人参 セロリ トマト缶 パセリ コーン |
| 餅つき会 | 17 | ちゃんこうどん フルーツ | りんごゼリー 牛乳 | 鶏肉 寒天 牛乳 油揚げ のり | うどん もち米 | 干しいたけ 白菜 大根 人参 ごぼう しめじ 玉葱 りんごジュース |
| | 18 | きのこの和風パスタ キャベツとコーンのサラダ フルーツ | お菓子 牛乳 | 豚肉 牛乳 | スパゲティ | しいたけ しめじ 玉葱 小松菜 キャベツ 人参 コーン |
| | 20 | パン フルーツ 白身魚のコーンマヨ焼き 切干大根のナポリタン | 磯辺むすび 牛乳 | 白身魚 ウィナー 青のり 牛乳 | パン マヨネーズ 小麦粉 米 | コーン パセリ 切干大根 玉葱 人参 ピーマン トマトジュース |
| | 21 | ごはん フルーツ もずくのかき揚げ みそシチュー | スコーン 牛乳 | 鶏肉 もずく 豆乳 みそ 牛乳 | 米 小麦粉 さつま芋 里芋 | いんげん 玉葱 ごぼう 南瓜 人参 白菜 しめじ コーン |
| 冬至メニュー | 22 | ごはん フルーツ 南瓜とさつま芋のそぼろ煮 ゆず入りなます | お麩ラスク 牛乳 | 豚肉 わかめ 牛乳 | 米 さつま芋 ごま お麩 | いんげん 南瓜 生姜 人参 玉葱 ゆず 大根 かぶ |
| | 23 | ごはん フルーツ 麻婆大根 春雨の中華サラダ | オレンジゼリー いりこ 牛乳 | 豚肉 豆腐 赤みそ かまぼこ 寒天 いりこ 牛乳 | 米 ごま ごま油 春雨 | 玉葱 人参 大根 ニラ 生姜 小松菜 もやし オレンジジュース 干しいたけ コーン |
| クリスマスメニュー | 24 | しそわかめごはん 鶏のから揚げ フライドポテト 豆乳グラタン 野菜スープ フルーツ | クリスマススイーツ 牛乳 | 鶏肉 わかめ 豆乳 豆乳ホイップ 牛乳 | 米 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 マシュマロ こしあん クラッカー マカロニ イチゴジャム | 白菜 玉葱 豆苗 セロリ コーン しいたけ 人参 しそ 生姜 しめじ ブロッコリー トマト |
| | 25 | チキンライス キャベツのスープ フルーツ | お菓子 牛乳 | 鶏肉 わかめ 牛乳 | 米 | コーン グリーンピース 人参 玉葱 キャベツ パセリ |
| | 27 | ごはん フルーツ 凍り豆腐の炒め煮 和風マカロニサラダ | イチゴゼリー 牛乳 | 凍り豆腐 昆布 大豆 かつお節 牛乳 | 米 かたくり粉 マカロニ マヨネーズ | 人参 しめじ いんげん コーン 小松菜 キャベツ |
| | 28 | ごはん フルーツ 鯖のみそ煮 ほうれん草とひじきの白和え | ポップコーン 牛乳 | 鯖 みそ ひじき 豆腐 牛乳 | 米 こんにやく ごま ポップコーン | 生姜 ほうれん草 人参 しめじ |
| 保育納め | 29 | 塩むすび フルーツ 年越しにゆう麺 いんげんのおかか和え | あべかわマカロニ 牛乳 | 鶏肉 油揚げ わかめ かまぼこ かつお節 きな粉 牛乳 | 米 そうめん マカロニ | 干しいたけ 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 いんげん |

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。