

# 令和 4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	木	ごはん フルーツ おでん風みそ煮 キャベツの塩昆布和え	スコーン 牛乳	鶏肉 かまぼこ みそ 生揚げ さつま揚げ 昆布 豆乳 牛乳	米 こんにやく ごま油 じゃが芋 小麦粉	人参 大根 いんげん キャベツ きゅうり コーン	
2	金	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	わかめむすび 牛乳	白身魚 ウィンナー わかめ 牛乳	パン 小麦粉 米 マヨネーズ	コーン パセリ 切干大根 人参 ピーマン 玉葱 トマトジュース	
3	土	炊き込みご飯 お吸い物 フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐 かまぼこ 牛乳	米 里芋 こんにやく	いんげん 干し椎茸 人参 ごぼう しめじ 玉葱 えのき茸 豆腐	
5	月	ごはん フルーツ 鯖の韓国風煮付け けんちん汁	サーターアングダー 牛乳	鯖 みそ 豆腐 豆乳 油揚げ きな粉 牛乳	米 ごま油 里芋 こんにやく 小麦粉	りんご 玉葱 にんにく 生姜 ごぼう 大根 人参 豆苗	
6	火	パン フルーツ ポークビーンズ 大根とじゃこのサラダ	磯辺むすび 牛乳	豚肉 大豆 青のり しらす干し 牛乳	パン じゃが芋 米 マヨネーズ	玉葱 人参 グリーンピース 大根 小松菜 コーン	
7	水	ごはん フルーツ 揚げ出し豆腐 キャベツの福神漬け和え	ジャム蒸しパン いりこ 牛乳	豆腐 いりこ 豆乳 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 イチゴジャム	大根 葱 キャベツ 人参 きゅうり 福神漬け	
8	木	塩むすび フルーツ ひじきとごぼうのスパゲティ コールスローサラダ	さつま芋クッキー 牛乳	豚肉 油揚げ ひじき 牛乳	米 スパゲティ ごま ごま油 マヨネーズ 小麦粉 さつま芋	人参 ごぼう にんにく しめじ いんげん コーン キャベツ りんご	
9	金	パン フルーツ さつま芋コロケ 春雨スープ	みそマヨむすび 牛乳	豚肉 鶏肉 みそ 牛乳	パン 小麦粉 じゃが芋 米 春雨 マヨネーズ ごま油 さつま芋 パン粉	玉葱 人参 グリーンピース 干し椎茸 もやし 小松菜 生姜	
10	土	<b>生活発表会</b>					
12	月	ごはん フルーツ 八宝菜 里芋といんげんのごま和え	ふかし芋 いりこ 牛乳	豚肉 かまぼこ いりこ 牛乳	米 里芋 ごま さつま芋 片栗粉	白菜 人参 玉葱 えのき茸 生姜 チンゲン菜 干し椎茸 たけのこ きくらげ いんげん キャベツ	
13	火	ごはん フルーツ 肉じゃが 小松菜のおかか和え	アップルパイ 牛乳	鶏肉 かつお節 牛乳	米 こんにやく じゃが芋 餃子の皮 さつま芋	いんげん 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 りんご レモン汁	
14	水	ごはん フルーツ 白身魚のおろし煮 白雪サラダ	オレンジゼリー 牛乳	白身魚 寒天 牛乳 おから	米 片栗粉 マヨネーズ	大根 人参 葱 コーン しめじ ほうれん草 キャベツ オレンジジュース	
15	木	冬野菜カレー パイナップルサラダ フルーツ	さつま芋モンブラン 牛乳	鶏肉 豆乳 牛乳 豆乳ホイップ	米 里芋 じゃが芋 さつま芋 小麦粉	玉葱 人参 大根 れんこん ごぼう 干しぶどう パイン缶 コーン キャベツ 小松菜	
16	金	パン フルーツ 豆腐ナゲット ポトフ	はりはりむすび 牛乳	鶏肉 豆腐 ウィンナー 牛乳	パン 米 パン粉 じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ コーン パセリ 切干大根 セロリ	
17	土	きつねうどん 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 油揚げ わかめ かまぼこ 牛乳	うどん じゃが芋	干し椎茸 人参 玉葱	
19	月	ごはん フルーツ 豚肉のすき焼き風煮 キャベツとツナのサラダ	揚げパン いりこ 牛乳	豚肉 豆腐 ツナ きな粉 いりこ 牛乳	米 お麩 こんにやく パン	白菜 人参 えのき茸 しめじ 玉葱 白葱 キャベツ きゅうり コーン	
20	火	パン フルーツ 白身魚のパン粉焼き ワンタンスープ	きつねむすび 牛乳	白身魚 鶏肉 油揚げ 牛乳	パン マヨネーズ 米 パン粉 ごま油 ごま 片栗粉 餃子の皮	人参 白菜 ニラ もやし 干し椎茸 たけのこ	
21	水	ごはん フルーツ ささみのごまだくマヨポン揚げ 野菜きんぴら	アップルグレープ ゼリー 牛乳	鶏肉 ちくわ 寒天 牛乳	米 マヨネーズ ごま 片栗粉 こんにやく ごま油	ごぼう 人参 ピーマン リンゴジュース グレープジュース いんげん	
22	木	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	黒糖クッキー 牛乳	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	米 さつま芋 ごま 小麦粉	いんげん 南瓜 生姜 人参 玉葱 ゆず 大根	
23	金	ゆかりごはん ジャムパン フライドポテト 鶏の唐揚げ 春雨サラダ コーンクリームスープ ウィンナーポテトのオープン焼き 添え野菜 フルーツポンチ	雪だるまクラッカー 牛乳	鶏肉 豆乳 牛乳 豆乳ホイップ ウィンナー	米 じゃが芋 春雨 小麦粉 片栗粉 パン マッシュマロ こしあん クラッカー マヨネーズ イチゴジャム	玉葱 コーン キャベツ 人参 パセリ 生姜 きゅうり トマト ブロッコリー パナナ みかん缶 パイン缶	
24	土	チキンライス 野菜スープ フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 牛乳	米	人参 玉葱 コーン パセリ グリーンピース キャベツ	
26	月	ごはん フルーツ 大豆の五目煮 白菜のごまマヨ和え	あべ川マカロニ いりこ 牛乳	鶏肉 大豆 ちくわ さつま揚げ いりこ きな粉 牛乳	米 里芋 マヨネーズ ごま マカロニ	人参 玉葱 大根 ごぼう いんげん 干し椎茸 白菜 小松菜	
27	火	ごはん フルーツ 麻婆大根 ひじきナムル	お麩ラスク 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 赤みそ ひじき 牛乳	米 ごま ごま油 お麩 片栗粉	玉葱 人参 大根 ニラ 生姜 キャベツ もやし 干し椎茸	
28	水	ちゃんこうどん みかん (もち)	パインゼリー 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳 寒天 (のり)	うどん (もち米)	白菜 大根 人参 ごぼう しめじ 玉葱 干し椎茸 みかん パインジュース	
29	木	ごはん フルーツ 凍り豆腐の炒め煮 和風マカロニサラダ	ポップコーン 牛乳	凍り豆腐 昆布 大豆 かつお節 牛乳	米 片栗粉 マカロニ マヨネーズ ポップコーン	いんげん 人参 しめじ コーン 小松菜 キャベツ	

※パンは卵・乳成分は使用していません。

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。

誕生日会

冬至  
メニュー

クリスマス  
メニュー

餅つき会

保育納め