

献立予定表 12月上旬

今月の目標:しっかり食べて、風邪に負けない体を作りましょう!

2021年

認定こども園しらゆり保育園

| 日付 | 未満児追加分 | 献立 | 材 料 名 | | | 1・2歳児 | 全園児 |
|---------|---|---|------------------------------|-------------------------------------|--|-------------|---------------------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 9時おやつ | 3時おやつ |
| 1 水 | ごはん ちくわ煮 | いとこ煮 ブロッコリーカニサラダ ミートボール パイン缶、麦茶 | マヨネーズ | 豚肩ロース、卵 カニふぶき 焼き豆腐 ミートボール | 白菜、人参、玉葱 長葱、ブロッコリー パイン缶 | 麦茶 ビスケット | 麦茶 プチ肉まん |
| 2 木 | ごはん チーズ | とんかつ ひじきの煮物 小松菜サラダ、りんご 味噌汁(豆腐、なめこ) | 小麦粉、パン粉 油、マヨネーズ 糸こんにゃく | 豚肩ロース 油揚げ 絹ごし豆腐 | ひじき、しいたけ 人参、小松菜 キャベツ、りんご なめこ、コーン缶 | 麦茶 クッキー | 牛乳 かりんとう |
| 3 金 | ごはん さつま芋 甘煮 | 納豆ボール 切干し大根煮物 キャベツ昆布和え、洋梨缶 味噌汁(玉葱、卵) | 油、片栗粉 | 鶏ひき肉、油揚げ ひきわり納豆 卵 | 人参、切干し大根 きゅうり、塩昆布、長葱 しいたけ、キャベツ 洋梨缶、玉葱 | 麦茶 クラッカー | プリン せんべい |
| 4 土 | ごはん はんぺん 煮物 | 豚肉の生姜焼き きゅうりの酢の物 枝豆、みかん缶 すまし汁(ふのり、人参) | 油 | 豚肩ロース | 玉葱、もやし きゅうり 枝豆、みかん缶 ふのり、人参 | 麦茶 せんべい | スポロン クッキー |
| 5 日 | *休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。 | | | | | | |
| 6 月 | ごはん 粉ふき芋 | 麻婆豆腐 もやしとクラゲの酢の物 エビシュウマイ バナナ、麦茶 | ごま油 | 豚ひき肉 絹ごし豆腐 塩クラゲ エビシュウマイ | 人参、しいたけ ピーマン、長葱 もやし、きゅうり バナナ | 麦茶 ウエハース | りんご ジュース せんべい |
| 7 火 | ごはん いんげん 煮物 | さばのカレー味竜田揚げ 春雨中華和え チーズ、黄桃缶 味噌汁(えのき茸、わかめ) | 片栗粉 油、春雨 ごま油 | さば、チーズ 錦糸卵 魚肉ソーセージ | レタス、きゅうり 黄桃缶 えのき茸 わかめ | 麦茶 ビスケット | 麦茶 クラッカー |
| 8 水 | おにぎり  | かき玉汁 スパゲティサラダ ウインナー みかん | マヨネーズ サラスパ | ベーコン 卵、ウインナー 魚肉ソーセージ | 白菜、人参、玉葱 しめじ、レタス きゅうり みかん | 麦茶 クッキー | ヨーグルト せんべい |
| 9 木 | ごはん 鮭缶 | 鶏肉の海苔焼き ブロッコリー和風サラダ 大根の煮物、りんご 味噌汁(豆腐、人参) | 油、片栗粉 和風ドレッシング | 若鶏もも皮なし 魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐 | コーン缶、大根 りんご、きざみ海苔 ブロッコリー、人参 | 麦茶 クラッカー | 牛乳 かりんとう |
| 10 金 | ごはん ひじき 煮物 | クリームシチュー キャベツツナサラダ 鶏つくね ミニトマト、麦茶 | じゃが芋 マヨネーズ | 若鶏もも皮なし ツナ缶 脱脂粉乳 鶏つくね | 人参、玉葱、コーン缶 キャベツ、きゅうり グリーンピース ミニトマト | 麦茶 せんべい | 麦茶 ミニアメリカ カンドック |
| 11 土 | ごはん コーン煮 | 肉団子 もやしの酢の物 生揚げ煮物、パイン缶 スープ(玉葱、ふのり) | 油 | 豚ひき肉 生揚げ | もやし、きゅうり 玉葱、ふのり パイン缶 | 麦茶 ウエハース | ゼリー 揚げ菓子 |
| 12 日 | *休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。 | | | | | | |
| 13 月 | ごはん ほうれん草 おかか和え | ハヤシライス マカロニサラダ チキンナゲット オレンジ、麦茶 | マカロニ、じゃが芋 マヨネーズ | 豚肩ロース 脱脂粉乳 魚肉ソーセージ チキンナゲット | 玉葱、人参 レタス、きゅうり グリーンピース オレンジ | 麦茶 ビスケット | 牛乳 クッキー |
| 14 火 | ★誕生日会★ チキンライス ウインナー卵ロール チンゲン菜サラダ ミニゼリー、わかめスープ | チキンライス ウインナー卵ロール チンゲン菜サラダ ミニゼリー、わかめスープ | バター 油、マヨネーズ | 鶏ひき肉、卵 ウインナー ごま 魚肉ソーセージ | 人参、玉葱 チンゲン菜 キャベツ、わかめ ミニゼリー | 麦茶 クッキー | 牛乳 いちごの ショート ケーキ |
| 15 水 | ごはん ところてん | タラの磯辺焼き ブロッコリーごまドレサラダ うずら卵煮物、トマト 味噌汁(大根、なめこ) | 片栗粉、油 ごまドレッシング | タラ うずら卵水煮缶 | ブロッコリー、コーン缶 トマト、青のり 大根、なめこ | 麦茶 クラッカー | 麦茶 せんべい |
| 16 木 | ごはん 枝豆 | ハンバーグ 切り昆布炒め煮、ふりかけ かぼちゃ甘煮、みかん缶 味噌汁(人参、玉葱) | バター 油 砂糖 | 豚ひき肉 | 切り昆布、もやし 玉葱、かぼちゃ 人参、みかん缶 | 麦茶 ウエハース | りんご ジュース ビスケット |

献立予定表 12月下旬

今月の目標:しっかり食べて、風邪に負けない体を作りましょう!

2021年

認定こども園しらゆり保育園

| 日付 | 未満児追加分 | 献立 | 材 料 名 | | | 1・2歳児 | 全園児 |
|---------|----------------------------------|--|--------------------------------------|---|---|-------------|-----------------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 9時おやつ | 3時おやつ |
| 17 金 | ごはん チーズ | 野菜コロッケ れんこんのきんぴら ほうれん草サラダ、バナナ スープ(卵、わかめ) | 油、糸こんにゃく マヨネーズ 小麦粉、パン粉 じゃが芋 | 卵 ごま | れんこん、人参 しいたけ、ほうれん草 キャベツ、コーン缶 バナナ、わかめ | 麦茶 ビスケット | ヨーグルト 揚げ菓子 |
| 18 土 | ごはん コーン煮 | 肉豆腐 もやしツナサラダ、鮭フレーク かまぼこ、パイン缶 味噌汁(じゃが芋、油揚げ) | マヨネーズ 油 じゃが芋 | 豚肩ロース かまぼこ、木綿豆腐 ツナ缶、油揚げ 鮭フレーク | 玉葱、人参、ニラ きゅうり、もやし パイン缶 | 麦茶 せんべい | 牛乳 クッキー |
| 19 日 | *休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。 | | | | | | |
| 20 月 | ごはん はんぺん 煮物 | 納豆卵焼き バンバンジーサラダ 洋梨缶、のり佃煮 すまし汁(玉葱、えのき茸) | バンバンジードレッシング | ひきわり納豆、卵 鶏ささ身 | 万能葱 キャベツ、きゅうり 洋梨缶、のり佃煮 玉葱、えのき茸 | 麦茶 クッキー | 麦茶 クラッカー |
| 21 火 | ごはん 卵豆腐 ♡食育♡ | チキンカレー サラダうどん ミートボール みかん缶、麦茶 | じゃが芋 茹でうどん 和風ドレッシング | 鶏ひき肉 魚肉ソーセージ 脱脂粉乳 ミートボール | 人参、玉葱、コーン缶 グリーンピース レタス、きゅうり みかん缶 | 麦茶 クラッカー | 牛乳 かりんとう |
| 22 水 | ごはん いんげん 煮物 | 麻婆春雨 チンゲン菜和え物 ポークビッツ、りんご 味噌汁(大根、わかめ) | 春雨 ごま油 | 豚ひき肉 ポークビッツ | 人参、しいたけ チンゲン菜、キャベツ 大根、わかめ りんご | 麦茶 ウエハース | 牛乳 かぼちゃの がっばらもち |
| 23 木 | ごはん 白菜 のり和え | 赤魚の味噌煮 きんぴらごぼう レタスサラダ、バナナ すまし汁(もやし、油揚げ) | マヨネーズ ごま油 | 赤魚、豚ひき肉 ごま 油揚げ | 人参、レタス、生姜 きゅうり、ごぼう コーン缶、バナナ もやし、しいたけ | 麦茶 せんべい | 麦茶 ビスケット |
| 24 金 | ごはん 大根煮物 | ミートローフ サンタのポテトサラダ、みかん 枝豆、チーズ、ふりかけ スープ(豆腐、卵) | じゃが芋 油、パン粉 マヨネーズ | 豚ひき肉、卵 チーズ 絹ごし豆腐 | 人参、玉葱、コーン缶 きゅうり、枝豆 ミニトマト、みかん グリーンピース | 麦茶 ビスケット | 牛乳 ツリーパン |
| 25 土 | ごはん さんま缶 | チンジャオロースー さつま芋ミルク煮 小松菜ナムル、黄桃缶 スープ(人参、玉葱) | ごま油 さつま芋 砂糖 | 豚肩ロース すりごま 牛乳 | ピーマン、赤ピーマン 玉葱、人参、キャベツ 小松菜、もやし 黄桃缶 | 麦茶 クッキー | ヤクルト せんべい |
| 26 日 | *休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。 | | | | | | |
| 27 月 | ごはん かまぼこ | 鶏肉の唐揚げ シルバーサラダ うずら卵煮物、洋梨缶 味噌汁(白菜、わかめ) | 油、マヨネーズ 片栗粉 春雨 | 若鶏もも皮なし 魚肉ソーセージ うずら卵水煮缶 | レタス、きゅうり 洋梨缶 白菜 わかめ | 麦茶 クラッカー | 麦茶 クッキー |
| 28 火 | ごはん 切干大根 煮物 | すいとん もやしとわかめの酢の物 ミニフランク チーズ納豆、パイン缶 | 小麦粉 砂糖 | 若鶏もも皮なし 焼き豆腐 ミニフランク ひきわり納豆、チーズ | 人参、大根、しめじ もやし、わかめ きゅうり、パイン缶 | 麦茶 ウエハース | ぶどう ジュース ビスケット |
| 29 水 | *休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。 | | | | | | |
| 30 木 | *休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。 | | | | | | |
| 31 金 | *年末休園日 | | | | | | |

<給食室から>

- * 8日は、おにぎりを持たせるようお願いします。(3歳以上児)
- * 14日のお誕生会は園児全員に「チキンライス」を提供いたしますので、ごはんの持参は、必要ありません。(3歳以上児)
- ♡ 21日は食育の日として「食べ物のいろいろ」のお話をします。
- ★ 今月の新メニューは、3日「納豆ボール」、9日「鶏肉の海苔焼き」、28日「すいとん」です。
- ★ 22日は冬至でもあり、手作りおやつに、青森県の郷土料理である、「がっばらもち」にかぼちゃを混ぜ焼いた「かぼちゃのがっばらもち」を提供します。
- * 都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

