

献立予定表 12月上旬

今月の目標:好き嫌いせず、バランスよく食べましょう。

2022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 9時おやつ	全園児 3時おやつ
			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		
1 木	ごはん 枝豆	ひじき卵焼き ベーコンと小松菜のスバラダ めかぶ納豆、パイン缶 味噌汁(玉葱・人参)	サラスパ 油	卵、ベーコン ひきわり納豆 鶏ひき肉	ひじき、人参、玉葱 小松菜、めかぶ パイン缶	麦茶 ビスケット	麦茶 プチ肉まん
2 金	ごはん 大根煮物	ミートローフ キャベツツナサラダ チーズ、ふりかけ、みかん スープ(豆腐、油揚げ)	マヨネーズ 油、パン粉	豚ひき肉、ツナ缶 チーズ 絹ごし豆腐 油揚げ	人参、玉葱、コーン缶 きゅうり、キャベツ グリーンピース みかん	麦茶 クッキー	りんご ジュース クラッカー
3 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、黄桃缶 すまし汁(ふのり、万能葱)	油	豚肩ロース	玉葱、もやし きゅうり、人参 枝豆、黄桃缶 ふのり、万能葱	麦茶 クラッカー	プリン せんべい
4 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。						
5 月	ごはん ひじき 煮物	クリームシチュー ブロッコリーカニサラダ 鶏肉団子煮物 オレンジ、麦茶	じゃが芋 マヨネーズ	若鶏もも皮なし カニふぶき 脱脂粉乳 鶏肉団子	人参、玉葱、コーン缶 ブロッコリー グリーンピース オレンジ	麦茶 せんべい	牛乳 クッキー
6 火	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、洋梨缶 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、洋梨缶 もやし、しいたけ	麦茶 ウエハース	麦茶 揚げ菓子
7 水	おにぎり 	かき玉汁 スパゲティサラダ ウインナー りんご	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 りんご	麦茶 ビスケット	牛乳 クラッカー
8 木	ごはん 粉ふき芋	麻婆豆腐 もやしとクラゲの酢の物 エビシウマイ バナナ、麦茶	ごま油	豚ひき肉 木綿豆腐 塩クラゲ エビシウマイ	人参、しいたけ ピーマン、長葱 もやし、きゅうり バナナ	麦茶 クッキー	ヨーグルト 揚げ菓子
9 金	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 クラッカー	牛乳 せんべい
10 土	ごはん チーズ	肉団子 もやしの酢の物 生揚げ煮物、みかん缶 味噌汁(人参、ふのり)	油	豚ひき肉 生揚げ	もやし、きゅうり ふのり、人参 みかん缶	麦茶 せんべい	スポロン ビスケット
11 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。						
12 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 ウエハース	牛乳 かりんとう
13 火	ごはん 醤油昆布	鶏肉の唐揚げ キャベツごまサラダ うずら卵煮物、パイン缶 味噌汁(豆腐、わかめ)	油 片栗粉 ごまドレッシング	若鶏もも皮なし 魚肉ソーセージ うずら卵水煮缶 絹ごし豆腐	キャベツ、きゅうり コーン缶 わかめ パイン缶	麦茶 ビスケット	牛乳 ハムチーズ サンド
14 水	ごはん 白菜 おかか和え	カニクリームコロッケ 切り昆布煮物 かまぼこ、トマト 味噌汁(人参、玉葱)	パン粉、小麦粉 油	カニ、牛乳 かまぼこ	切り昆布、もやし 人参、玉葱 トマト	麦茶 クッキー	麦茶 クラッカー
♥食育♥ 15 木	ごはん 豆腐煮物	中華丼 ほうれん草サラダ ミートボール みかん缶、麦茶	マヨネーズ ごま油	エビ、豚肩ロース 魚肉ソーセージ ミートボール	白菜、人参 玉葱、ピーマン ほうれん草、コーン缶 キャベツ、みかん缶	麦茶 クラッカー	牛乳 ビスケット
16 金	ごはん 切干大根 煮物	さばのカレー味噌田揚げ 春雨中華和え チーズ、バナナ 味噌汁(えのき茸、しめじ)	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 えのき茸 しめじ バナナ	麦茶 せんべい	フルーツ ポンチ

献立予定表 12月下旬

今月の目標:好き嫌いせず、バランスよく食べましょう。

2022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 土	ごはん コーン煮	肉豆腐 もやしカニサラダ、鮭フレーク アンパンマンポテト、パイン缶 味噌汁(わかめ、油揚げ)	マヨネーズ 油 じゃが芋	豚肩ロース カニふぶき、木綿豆腐 油揚げ 鮭フレーク	玉葱、人参、ニラ きゅうり、もやし わかめ パイン缶	麦茶 ウエハース	ヤクルト 揚げ菓子
18 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。						
19 月	ごはん ところてん	親子煮 ポテトサラダ ポークビッツ オレンジ、麦茶	マヨネーズ じゃが芋	豚肩ロース、卵 魚介ソーセージ 焼き豆腐 ポークビッツ	白菜、人参、玉葱 長葱、しめじ きゅうり、コーン缶 オレンジ	麦茶 ビスケット	牛乳 クラッカー
20 火	ごはん かぼちゃ 煮物	ほうれん草オムレツ オクラツナスパサラダ りんご、のり佃煮 スープ(人参、もやし)	サラスパ、油 和風ドレッシング	卵、ツナ缶 鮭フレーク	ほうれん草、人参 オクラ、しめじ もやし、りんご のり佃煮	麦茶 クッキー	ぶどう ジュース せんべい
21 水	ごはん いんげん 煮物	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	麦茶 ビスケット
22 木	ごはん ひじき 煮物	豚汁 ラーメンサラダ チキンナゲット みかん、オクラ納豆	茹で中華麺 ごま油 ごまドレッシング	豚バラ肉 ごま、魚肉ソーセージ ひきわり納豆 チキンナゲット	白菜、人参、玉葱 しめじ、長葱、レタス きゅうり、オクラ みかん	麦茶 せんべい	牛乳 かぼちゃの 蒸しパン
23 金	チキンライス 照焼きチキン チンゲン菜サラダ ★誕生日会★ ミニゼリー、わかめスープ	バター 油、マヨネーズ	鶏ひき肉 若鶏もも皮なし 魚肉ソーセージ	人参、玉葱、コーン缶 チンゲン菜 キャベツ、わかめ ミニゼリー	麦茶 ウエハース	牛乳 いちごの ショート ケーキ	
24 土	ごはん 鮭缶	麻婆春雨 ほうれん草ナムル カニシュウマイ、黄桃缶 味噌汁(大根、なめこ)	春雨 ごま油	豚ひき肉 カニシュウマイ ごま	人参、しいたけ もやし、ほうれん草 大根、なめこ 黄桃缶	麦茶 ビスケット	麦茶 クッキー
25 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。						
26 月	ごはん チーズ	ソーセージパン粉焼き もやしニラ納豆和え さつま芋ミルク煮 みかん缶、すまし汁	さつま芋、砂糖 パン粉、小麦粉	魚肉ソーセージ ひきわり納豆、卵 牛乳	もやし、ニラ、人参 玉葱、わかめ えのき茸 みかん缶	麦茶 クッキー	牛乳 かりんとう
27 火	ごはん 枝豆	ハンバーグ ひじきの煮物、ふりかけ かぼちゃ甘煮、パイン缶 味噌汁(わかめ、えのき茸)	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、パイン缶	麦茶 クラッカー	りんご ジュース 揚げ菓子
28 水	ごはん ほうれん草 ごま和え	ポークカレー ブロッコリーツナサラダ ポークビッツ 洋梨缶、麦茶	マカロニ、じゃが芋 マヨネーズ	豚肩ロース 脱脂粉乳、ツナ缶 魚肉ソーセージ ポークビッツ	玉葱、人参、コーン ブロッコリー グリーンピース 洋梨缶	麦茶 せんべい	ゼリー 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>

- * 7日は、おにぎりを持たせるようお願いいたします。(3歳以上児)
- ♥ 14日は、食育の日として「好き嫌いせず、バランス良く食べよう」のお話をします。
- * 23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)
- ★ 22日は冬至でもあり、手作りおやつに、「かぼちゃの蒸しパン」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。

