

令和4年 12 月 献 立 表 たいようこども園

日	曜	献立名	主な食材			おやつ
			(赤) 血や肉を作る	(黄) 力や熱になる	(緑) 体の調子を整える	
1	木	だし巻き卵・スパゲッティーサラダ ちりめんほうれん草・ちゃんぽんスープ・果物	卵・ハム ちりめん・豚バラ肉 赤板・牛乳	油・マヨネーズ スパゲッティー 胡麻油	きゅうり・人参・コーン ほうれん草・キャベツ・玉ねぎ もやし・しめじ・青ネギ	きな粉クリームサンド 食パン・きな粉・砂糖・マーガリン
2	金	赤魚の照り焼き・大豆マリネ 昆布ブロッコリー・大根のみそ汁・果物	赤魚・大豆 ハム・塩っぺ 油揚げ・味噌	オリーブオイル 胡麻・板こんにゃく	生姜・人参・きゅうり・コーン ブロッコリー・青ネギ 大根・しめじ	スノーボール 砂糖・小麦粉・粉糖・油 アーモンドプードル
3	土	ハヤシライス・わかめ和え チーズ・果物	牛肉 わかめご飯の素	小麦粉	玉ねぎ・しめじ・えのき トマトホール缶・人参 きゅうり・きゃべつ	おかき
5	月	サワラのカレー焼き・ひじき煮物 きゃべつの浅漬け・じゃが芋のみそ汁・果物	サワラ・ひじき 豆腐・味噌・油揚げ	小麦粉・バター 胡麻 じゃが芋	枝豆・れんこん・人参・コーン きゃべつ・きゅうり 青ネギ・玉ねぎ・生しいたけ	パンプキンドーナツ かぼちゃ・蒸しパンミックス・油
6	火	チンジャオロース・春雨サラダ サイコロ大根・青梗菜スープ・果物	牛肉・卵・ハム 豆腐	片栗粉・胡麻 マヨネーズ・春雨 板こんにゃく	竹の子・ピーマン・人参・玉ねぎ きゅうり・大根・しめじ チンゲンサイ・もやし・コーン	ツナマヨパン シーチキン・玉ねぎ・コーン・パセリ マヨ・蒸しパンMix・卵・牛乳
7	水	小豆ご飯・ポピエツシーチキン・酢の物 こんにゃくしぐれ煮・レタスの沢煮碗・果物	小豆・ちくわ・卵 シーチキン・カニカマ 牛肉・ベーコン	小麦粉・パン粉・油 胡麻・糸こんにゃく	きゅうり・人参・大根 ごぼう・玉ねぎ・レタス 青ネギ・えのき	リンゴケーキ リンゴ・グラニュー糖・バター・卵 生クリーム・小麦粉・BP
8	木	豆腐お焼き・根菜煮物 おかかほうれん草・なめこ汁・果物	豆腐・鶏肉 かつお節 豆腐・油揚げ・味噌	片栗粉・胡麻 板こんにゃく	人参・干しいたけ・青ネギ・切り干し ごぼう・干椎茸・大根・インゲン ほうれん草・玉ねぎ・なめこ	バナナクレープ 牛乳・砂糖・卵・バター バナナ・小麦粉・バナナ
9	金	鮭のタルタル焼き・ゆばサラダ 厚揚げと小松菜煮浸し・呉汁・果物	鮭・卵・ハム・ゆば 厚揚げ・ちくわ 油揚げ・味噌・大豆	マヨネーズ フレンチドレッシング	玉ねぎ・パセリ・きゃべつ きゅうり・小松菜・大根 ごぼう・白菜・青ネギ・人参	きな粉ねじり きな粉・水あめ
10	土	発表会				
12	月	イワシアンダレス・白菜中華炒め かぼちゃ煮・けんちん汁・果物	イワシ・豚バラ肉 豆腐	片栗粉・パン粉 胡麻油 板こんにゃく	パセリ・人参・白菜・玉ねぎ 干しいたけ・ちんげん菜・かぼちゃ ごぼう・大根・生しいたけ・青ネギ	大学芋 さつまいも・酢・濃口・黒ごま・水
13	火	手作り弁当日				フルーツタルト 小麦粉・卵・砂糖・牛乳・コーンスターチ バター・イチゴ・みかん缶・バイン缶・ホイップ
14	水	卵のミートカップ・ちりめんきゃべつ 胡麻ブロッコリー・さつま芋のみそ汁・果物	合挽ミンチ・卵 ちりめん 油揚げ・味噌	油・さつまいも 胡麻	玉ねぎ・人参・パセリ・水菜 キャベツ・コーン・ブロッコリー しめじ・青ネギ	アーモンドチュイル スライスアーモンド・卵白・砂糖 バター・小麦粉・バナナ
15	木	ホキとじゃが芋のグラタン・レタしめじ和え ぶどう豆・和風ミネストローネ・果物	ホキ・牛乳・チーズ ベーコン・大豆 ちくわ・厚揚げ	小麦粉・バター じゃが芋・油	玉ねぎ・人参・パセリ・しめじ レタス・貝割れ・大根・ごぼう れんこん・生しいたけ・青ネギ	白玉ぜんざい 白玉粉・粒あん
16	金	フライドチキン・ミモザサラダ 人参レーズン和え・白菜のクリーム煮・果物	鶏ささみ・卵 ベーコン・牛乳	小麦粉・油 マヨネーズ オリーブオイル	ニンニク・ブロッコリー・人参 きゅうり・レーズン・玉ねぎ・しめじ コーン・パセリ・GP・白菜	バームクーヘン はちみつ・バター・蒸しパンミックス 牛乳・卵
17	土	チャーハン・昆布和え 中華スープ・果物	焼豚・卵 塩っぺ・豆腐	油・バター	人参・玉ねぎ・青ネギ きゃべつ・きゅうり・しめじ	おかき
19	月	サバの韓国風焼き・切り干し大根和え 高野含め煮・もやしのみそ汁・果物	サバ・ハム 高野・ちくわ 油揚げ・味噌	胡麻油・胡麻	青ネギ・人参・切り干し きゅうり・コーン・インゲン・もやし 生しいたけ・玉ねぎ・小松菜	ミルクわらび餅 わらび餅粉・牛乳・砂糖・きな粉
20	火	チーズオムレツ・コールスローサラダ 茎わかめ煮・洋風みそ汁・果物	ベーコン・卵・チーズ カニカマ・茎わかめ ハム・ベーコン・味噌	フレンチドレッシング マヨネーズ・胡麻油	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン きゃべつ・きゅうり・エリンギ かぼちゃ・ブロッコリー・しめじ	食パンラスク 食パン・マーガリン・グラニュー糖
21	水	マーボ大根・和風和え がんもこんにゃく煮・きのこスープ・果物	合挽きミンチ ちりめん・サラダ昆布 がんも・ウインナー	片栗粉・油・胡麻 青じそドレッシング 板こんにゃく	大根・人参・青ネギ・干しいたけ レタス・きゅうり・しめじ・パセリ 生椎茸・コーン・GP・えのき・玉ねぎ	クッキー バター・卵・小麦粉・砂糖 バナナ・ベーキングパウダー
22	木	白身魚のチリソース・根菜サラダ おかかポテト・ほうれん草のみそ汁・果物	メルルーサ・ハム かつお節・豆腐 味噌・油揚げ	片栗粉・胡麻油 胡麻ドレッシング じゃが芋	ピーマン・玉ねぎ・生姜・ごぼう レンコン・きゅうり・コーン ほうれん草・えのき・人参	ココアバナナプリン ココア・バナナ・プリンエル・牛乳
23	金	クリスマス献立				カップケーキ カップケーキ・ホイップ・リンゴジュース
24	土	わかめうどん・ゆかり和え ゆで卵・果物	わかめ・赤板 油揚げ・卵	うどん	人参・玉ねぎ・青ネギ きゅうり・大根・ゆかり	おかき
26	月	鶏肉の胡麻味噌焼き・ポテトサラダ ほうれん草ツナ和え・もずく汁・果物	鶏肉・味噌・ハム 卵・シーチキン もずく・豆腐	小麦粉・胡麻 マヨネーズ じゃが芋	ニンニク・人参・きゅうり ほうれん草・コーン 玉ねぎ・えのき・青ネギ	みたらしだんご 白玉粉・濃口・砂糖・片栗粉
27	火	サワラの生姜焼き・ひじきベーコン煮 カニカマレタス・白菜のみそ汁・果物	サワラ・ひじき ベーコン・カニカマ 油揚げ・味噌	胡麻油 胡麻・板こんにゃく	生姜・人参・コーン レタス・きゅうり・玉ねぎ 青ネギ・白菜・しめじ	かみかみおやつ じゃこ・乾パン
28	水	かぼちゃの焼きコロッケ・大豆サラダ コンソメブロッコリー・キャベツスープ・果物	合挽きミンチ・卵 大豆・ハム ベーコン・豆腐	小麦粉・パン粉 マヨネーズ	人参・玉ねぎ・かぼちゃ・コーン きゅうり・ブロッコリー・パセリ きゃべつ・しめじ・グリーンピース	さつま芋まんじゅう さつま芋・バター・砂糖 蒸しパンMix
29	木	休み				
30	金	休み				
31	土	休み				

献立作成者 小林

食材の都合により献立を変更することがあります。
はし・はし箱・水筒・おしぼりは、毎日点検してきれいに洗って下さい。

☆今月の手作り弁当日は、13日です。忘れないようにお願いします。
☆今月のご飯日は、7日と23日です。すみれ・れんげ・ひまわり組は白ご飯弁当ありません。

