



12月予定献立



2022年12月
風の子保育園

| 日 | 曜日 | 午前補食 | 昼食 | 午後補食 | 材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です) | | | |
|----|----|------|--|------------------------------|-----------------------------------|---|---|---|
| | | | | | 黄(熱や力になるもの) | 赤(からだを作るもの) | 緑(体の調子を整えるもの) | その他 |
| 1 | 木 | 豆乳 | ごはん 豚肉と玉ねぎのさっぱり焼き ピーマンと竹輪のゴマ味噌炒め マカロニサラダ 野菜わん(えのき ほうれん草) | 昆布ごはん 白菜の煮浸し 煮干し | 米、マカロニ、白ゴマ、卵不使用マヨネーズ | ○豆乳、豚ロース肉、竹輪、ハム、◎鶏ひき肉、煮干し | 生姜、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのき、ほうれん草、◎刻み昆布、白菜 | 醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁 |
| | | | 誕生会メニュー | 米、白ゴマ、パン粉、じゃが芋、さつま芋、春雨 | ○豆乳、鮭、牛豚合挽肉、ウインナー、ハム、◎鰹節 | ワカメ、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、きゅうり、もやし、みかん、りんご、◎海苔、コーン、昆布 | 醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、ゴマ油、中濃ソース、ケチャップ | |
| 2 | 金 | じゃが芋 | 菜めし 鶏肉の海苔塩から揚げ かぶとりんごの甘酢和え 五目きんぴら 味噌汁(白菜 ネギ ワカメ) | 大学かぼちゃ 小松菜の煮浸し 昆布 | ○じゃが芋、米、白ゴマ、片栗粉、糸こんにゃく、◎黒ゴマ | 鶏もも肉、さつま揚げ、◎煮干し | 生姜、にんにく、玉ねぎ、青海苔、かぶ、りんご、ごぼう、れんこん、にんじん、白菜、ネギ、ワカメ、◎かぼちゃ、小松菜、昆布 | 塩麹、醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁 |
| 3 | 土 | 干し芋 | ごはん 豚肉と春雨の味噌炒め ポテトサラダ 野菜わん(大根 ほうれん草) | おにぎり(梅干し 鰹節) 煮干し | ○さつま芋、米、春雨、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ | 豚こま肉、ハム、◎鰹節、煮干し | 生姜、にんにく、ネギ、ニラ、もやし、にんじん、きゅうり、大根、ほうれん草、◎梅干し | 醤油、食塩、料理酒、穀物酢、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁 |
| 5 | 月 | 豆乳 | ごはん 野菜の肉巻き 小松菜と大豆もやしのナムル じゃが芋炒め 味噌汁(舞茸 えのき キャベツ) | さつま芋ごはん きゅうりの即席漬け 煮干し | 米、白ゴマ、じゃが芋、◎さつま芋、黒ゴマ | ○豆乳、豚ロース肉、ベーコン、◎煮干し | 大根、にんじん、小松菜、大豆もやし、玉ねぎ、舞茸、えのき、キャベツ、◎きゅうり | 醤油、食塩、穀物酢、料理酒、本みりん、三温糖、サラダ油、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁 |
| 6 | 火 | 干し芋 | ごはん 揚げ餃子 さっぱり和え ひじきの煮物 味噌汁(豆腐 白菜) | じゃが芋もち ブロッコリー 昆布 | ○さつま芋、米、餃子の皮、片栗粉、白ゴマ、糸こんにゃく、◎じゃが芋 | 豚ひき肉、油揚げ、絹豆腐 | 生姜、にんにく、キャベツ、ニラ、きゅうり、セロリ、ひじき、にんじん、白菜、◎刻み海苔、ブロッコリー、昆布 | 醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁 |
| 7 | 水 | 豆乳 | ごはん きのこバーグ 粉ふき芋 大根サラダ 味噌汁(キャベツ もやし 油揚げ) | タン麺 | 米、片栗粉、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、◎中華麺 | ○豆乳、牛豚合挽肉、木綿豆腐、ツナ、油揚げ、◎豚こま肉 | 玉ねぎ、えのき、生椎茸、青海苔、大根、にんじん、水菜、キャベツ、もやし、◎ニラ、ネギ | 醤油、食塩、料理酒、穀物酢、サラダ油、中濃ソース、ケチャップ、味噌、鰹昆布だし汁 |
| 8 | 木 | さつま芋 | ごはん サバの味噌煮 梅おかか和え 炒り豆腐 豚汁(豚肉 じゃが芋 大根 人参 ごぼう 糸こんにゃく 油揚げ) | 焼きしょうゆ団子 小松菜の煮浸し するめ | ○さつま芋、米、じゃが芋、糸こんにゃく、◎上新粉 | サバ、鰹節、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚こま肉、油揚げ、◎するめ | 生姜、ほうれん草、白菜、梅干し、玉ねぎ、にんじん、大根、ネギ、ごぼう、◎小松菜 | 醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁 |
| | | | 菜めし 豆腐のふんわり揚げ ゆず大根 かぼちゃのいとこ煮 味噌汁(かぶ えのき 油揚げ) | | ○さつま芋、米、白ゴマ、片栗粉、◎上新粉 | 木綿豆腐、鶏ひき肉、小豆、油揚げ、◎するめ | かぶの葉、玉ねぎ、れんこん、にんじん、大根、ゆず、かぼちゃ、かぶ、えのき、◎小松菜 | 醤油、食塩、料理酒、穀物酢、本みりん、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁 |
| 9 | 金 | じゃが芋 | ごはん 手羽元と大根の煮物 たたきごぼう 白菜のサラダ 味噌汁(チンゲン菜 もやし 生椎茸) | 里芋のから揚げ キャベツの煮浸し 煮干し | ○じゃが芋、米、白ゴマ、◎里芋、片栗粉 | 手羽元、ハム、◎煮干し | 大根、生姜、ごぼう、白菜、ブロッコリー、にんじん、チンゲン菜、もやし、生椎茸、◎キャベツ | 醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁 |
| 10 | 土 | 干し芋 | ごはん 鶏つくね焼き れんこんサラダ 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ) | おにぎり(鮭) 昆布 | ○さつま芋、米、片栗粉、卵不使用マヨネーズ、じゃが芋 | 鶏ひき肉、ツナ、◎鮭 | 玉ねぎ、れんこん、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ、ワカメ、◎昆布 | 醤油、食塩、料理酒、中濃ソース、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁 |
| 12 | 月 | 豆乳 | ごはん 鮭の塩焼き なめ茸和え 切干大根と里芋の煮物 白菜と肉団子スープ | 味噌焼きおにぎり ブロッコリー 煮干し | 米、里芋、片栗粉、春雨 | ○豆乳、鮭、さつま揚げ、鶏ひき肉、◎煮干し | 小松菜、もやし、なめ茸、切干大根、にんじん、ネギ、白菜、しめじ、◎ブロッコリー | 醤油、食塩、穀物酢、サラダ油、料理酒、本みりん、三温糖、鰹昆布だし汁、◎味噌 |
| 13 | 火 | さつま芋 | ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の昆布和え 大豆の五目煮 味噌汁(玉ねぎ 小松菜) | 大根焼きもち 昆布 | ○さつま芋、米、白ゴマ、◎上新粉 | 鶏もも肉、大豆、油揚げ、◎ベーコン | 生姜、にんにく、白菜、大根、塩昆布、ごぼう、にんじん、干し椎茸、玉ねぎ、小松菜、◎ネギ、昆布 | 醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁 |
| 14 | 水 | 干し芋 | ごはん タラのフライ おかか和え 鶏肉と野菜の甘酢炒め 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ) | 大根きつねごはん ほうれん草の煮浸し 煮干し | ○さつま芋、米、小麦粉、パン粉、さつま芋 | タラ、卵、鰹節、鶏もも肉、絹豆腐、◎油揚げ、煮干し | キャベツ、ブロッコリー、れんこん、にんじん、玉ねぎ、なめこ、ネギ、◎大根、ほうれん草 | 醤油、食塩、料理酒、三温糖、穀物酢、本みりん、味噌、鰹昆布だし汁 |

3歳以上児は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

9日(金) きりん・くじら組は遠足の日になりますので、お弁当の用意をお願いします。

13日(火) クッキング
くじら組が大根焼き餅を作ります。

* 22日は冬至です *

冬至にかぼちゃを食べたり、ゆずを入れたお風呂に入ることは厄除けや病気の予防に効果があると伝えられています。園では22日にかぼちゃの煮物を食べます。

