１２月予定献立

2023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（〇は午前補食、◎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	15	金	豆乳	ごはん 鶏肉の香味焼き ピーマンと竹輪の味噌炒め 大豆もやしのサラダ 味噌汁（なめこ　豆腐　ネギ）	焼き芋 ブロッコリー 煮干し	米、◎さつま芋	〇豆乳、鶏もも肉、竹輪、ハム、絹豆腐、◎煮干し	生姜、にんにく、ネギ、ピーマン、キャベツ、大豆もやし、にんじん、きゅうり、なめこ、◎ブロッコリー	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
2	16	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（えのき　ほうれん草）	おにぎり（梅干し　鰹節） 煮干し	〇さつま芋、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、えのき、ほうれん草、◎梅干し	醤油、食塩、料理酒、三温糖、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
4	18	月	じゃが芋	ごはん 酢豚 ブロッコリー 大根サラダ 味噌汁（豆腐　ネギ　ワカメ）	いなり寿司 小松菜の煮浸し 昆布	〇じゃが芋、米、片栗粉、卵不使用マヨネーズ、◎白ゴマ	豚こま肉、ツナ、絹豆腐、◎油揚げ	生姜、玉ねぎ、にんじん、生椎茸、ピーマン、パプリカ、ブロッコリー、大根、水菜、ネギ、ワカメ、◎小松菜、昆布	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、三温糖、ゴマ油、ケチャップ、味噌、鰹昆布だし汁
5	19	火	干し芋	ごはん かじきの味噌焼き 梅おかかきんぴら 豚肉と白菜の煮物 ワカメスープ（ワカメ　玉ねぎ　春雨　ゴマ）	五目おこわ ほうれん草の煮浸し 昆布	〇さつま芋、米、春雨、白ゴマ、◎もち米、糸こんにゃく	かじき、さつま揚げ、鰹節、豚こま肉、◎鶏もも肉、油揚げ	れんこん、大根、梅干し、白菜、にんじん、ネギ、しめじ、ワカメ、玉ねぎ、◎干し椎茸、ほうれん草、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
6		水	豆乳	誕生会メニュー		米、白ゴマ、片栗粉、じゃが芋、さつま芋、卵不使用マヨネーズ	〇豆乳、鮭、牛豚合挽肉、木綿豆腐、ウインナー、ハム、◎鰹節、煮干し	ワカメ、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、ほうれん草、きゅうり、コーン、みかん、りんご、◎海苔	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
	20			ごはん きのこバーグ オーブン焼き キャベツとブロッコリーのツナサラダ 味噌汁（大根　小松菜）	さつま芋とごぼうのスティック揚げ きゅうりの即席漬け 煮干し	米、片栗粉、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、◎さつま芋	〇豆乳、牛豚合挽肉、木綿豆腐、ツナ、◎煮干し	玉ねぎ、えのき、生椎茸、青海苔、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン、大根、小松菜、◎ごぼう、きゅうり	醤油、食塩、料理酒、中濃ソース、ケチャップ、穀物酢、サラダ油
7	21	木	豆乳	菜めし 鶏のゴマから揚げ 昆布和え コロコロサラダ 味噌汁（かぶ　油揚げ）	小松菜ごはん キャベツの即席漬け 煮干し	米、片栗粉、白黒ゴマ、じゃが芋、さつま芋、卵不使用マヨネーズ	〇豆乳、鶏もも肉、ハム、油揚げ、◎豚バラ肉、煮干し	生姜、にんにく、玉ねぎ、かぶの葉、白菜、大根、塩昆布、にんじん、きゅうり、かぶ、◎小松菜、キャベツ	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
8		金	さつま芋	ごはん 豚肉の生姜焼き 豆苗和え がんもと大根の含め煮 味噌汁（えのき　ほうれん草　油揚げ）	みそポテト ブロッコリー 煮干し	〇さつま芋、米、◎じゃが芋、米粉、片栗粉、白ゴマ	豚ロース肉、ツナ、がんも、油揚げ、◎煮干し	生姜、にんにく、玉ねぎ、豆苗、もやし、大根、にんじん、干し椎茸、えのき、ほうれん草、◎ブロッコリー	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁、◎サラダ油
	22			ごはん 豚肉の塩麹焼き ゆず大根 かぼちゃのいとこ煮 味噌汁（豆腐　玉ねぎ　ほうれん草）		〇さつま芋、米、白ゴマ、◎じゃが芋、米粉、片栗粉	豚ロース肉、小豆、絹豆腐、◎煮干し	生姜、にんにく、ゆず、大根、昆布、かぼちゃ、玉ねぎ、ほうれん草、◎ブロッコリー	塩麹、醤油、食塩、料理酒、穀物酢、本みりん、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁、◎サラダ油
9	23	土	干し芋	ごはん 豆腐ハンバーグ（照り焼きソース） フレンチサラダ 味噌汁（大根　油揚げ）	おにぎり（鮭） 煮干し	〇さつま芋、米、片栗粉、卵不使用マヨネーズ	牛豚合挽肉、木綿豆腐、ハム、油揚げ、◎鮭、煮干し	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、黄色パプリカ、大根	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
11	25	月	豆乳	ごはん 野菜の肉巻き ほうれん草炒め キャベツとりんごのサラダ 味噌汁（じゃが芋　玉ねぎ　ワカメ）	きな粉団子 白菜の煮浸し 煮干し	米、卵不使用マヨネーズ、じゃが芋、◎団子粉	〇豆乳、豚ロース肉、ハム、◎絹豆腐、きな粉、煮干し	大根、にんじん、ほうれん草、しめじ、コーン、キャベツ、りんご、きゅうり、玉ねぎ、ワカメ、◎白菜	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
12	26	火	じゃが芋	ごはん 鶏つくねのおろしソース たたきごぼう 白菜のサラダ 味噌汁（舞茸　えのき　キャベツ）	大根焼き餅 するめ	〇じゃが芋、米、片栗粉、白ゴマ、◎上新粉	鶏ひき肉、ツナ、◎ハム、するめ	玉ねぎ、大根、ごぼう、白菜、にんじん、ブロッコリー、舞茸、えのき、キャベツ、◎万能ネギ	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
13	27	水	豆乳	ごはん 鶏ムネ肉の衣揚げ ゴマ酢和え ひじきとれんこんの煮物 味噌汁（豆腐　白菜）	鮭コーンごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	米、小麦粉、片栗粉、白ゴマ、糸こんにゃく	〇豆乳、鶏ムネ肉、油揚げ、絹豆腐、◎鮭	にんにく、チンゲン菜、えのき、ひじき、にんじん、れんこん、白菜、◎ネギ、コーン、ほうれん草、昆布	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
14	28	木	干し芋	ごはん サバのネギ塩焼き なめ茸和え 切干大根と里芋の煮物 豚汁（豚肉　じゃが芋　ネギ　にんじん　ごぼう　大根　糸こんにゃく　油揚げ）	納豆焼きおにぎり かぶの即席漬け 煮干し	〇さつま芋、米、白ゴマ、里芋、じゃが芋、糸こんにゃく	サバ、さつま揚げ、豚こま肉、油揚げ、◎納豆、煮干し	レモン、小松菜、もやし、なめ茸、切干大根、にんじん、大根、ごぼう、ネギ、◎万能ネギ、かぶ	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。

6日（水）　誕生会メニュー（バイキング）

ワカメごはん　鮭ごはん
ミートローフ　（牛豚合びき肉　玉ねぎ　にんじん　豆腐）
オーブン焼き　（ウインナー　じゃが芋　さつま芋　ブロッコリー）
ごぼうのかりんとう　（ごぼう　ゴマ）
ほうれん草サラダ　（ほうれん草　きゅうり　にんじん　ハム
コーン　卵不使用マヨネーズ）
みかん　　りんご

午後補食　飾りごはん　　煮干し
（米　鰹節　にんじん　ハム　海苔　コーン）

12日（火）　クッキング
くじら組が大根焼き餅を作ります。

15日（金）　こあら・ぱんだ・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。

＊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。