

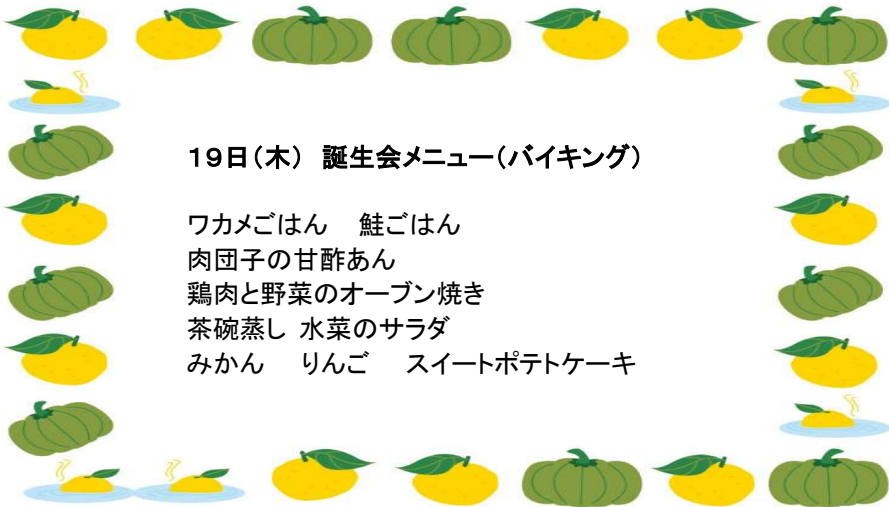
12月予定献立

2024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
2	16	月	豆乳 ごはん 鶏肉の衣揚げ 小松菜とひじきのゴマ和え 切干大根と里芋の煮物 味噌汁(豆腐 玉ねぎ ワカメ)	ふかし芋 ブロッコリー 煮干し	米、小麦粉、片栗粉、白ゴマ、里芋、◎さつま芋	○豆乳、鶏ムネ肉、油揚げ、さつま揚げ、豆腐、◎煮干し	にんにく、小松菜、もやし、ひじき、切干大根、にんじん、玉ねぎ、ワカメ、◎ブロッコリー	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
3	17	火	干し芋 ごはん カレイの照り焼き 梅おかか和え 鶏肉と高野豆腐の煮物 豚汁(豚肉 じゃが芋 大根 にんじん ごぼう ネギ 糸こんにゃく 油揚げ)	ネギ味噌焼きおにぎり 小松菜の煮浸し 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋、糸こんにゃく	カレイ、鰹節、鶏もも肉、高野豆腐、豚こま肉、油揚げ、◎煮干し	白菜、ブロッコリー、梅干し、にんじん、干し椎茸、大根、ネギ、ごぼう、◎小松菜	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
4	18	水	さつま芋 ごはん 野菜の肉巻き 豆苗炒め マカロニサラダ 味噌汁(白菜 えのき)	チキンライス するめ	○さつま芋、米、マカロニ、マヨネーズ	豚ロース肉、ツナ、ハム、◎鶏もも肉、するめ	大根、にんじん、豆苗、もやし、きゅうり、キャベツ、白菜、えのき、◎玉ねぎ、ピーマン	醤油、塩、料理酒、穀物酢、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁、◎ケチャップ
5	19	木	豆乳 ごはん 鶏つくねのおろしソース ピーマンじゃこ炒め 白菜のサラダ 味噌汁(豆腐 ネギ 油揚げ)	小松菜ごはん かぶの即席漬け 昆布	米、片栗粉	○豆乳、鶏ひき肉、じゃこ、ハム、豆腐、油揚げ、◎豚バラ肉	玉ねぎ、大根、ピーマン、キャベツ、白菜、にんじん、ブロッコリー、ネギ、◎小松菜、かぶ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、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、マヨネーズ、さつま芋、小麦粉	○豆乳、鮭、牛豚合挽肉、鶏もも肉、卵、かまぼこ、ベーコン、バター、◎豚バラ肉	ワカメ、玉ねぎ、かぶ、しめじ、れんこん、ほうれん草、水菜、レタス、にんじん、ブロッコリー、コーン、みかん、りんご、◎かぶ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
6	20	金	豆乳 ごはん ポークピカタ さつま芋とごぼうのきんぴら ワカメの酢の物 味噌汁(舞茸 えのき キャベツ)	じゃが芋チヂミ 煮干し	米、片栗粉、さつま芋、黒ゴマ、◎じゃが芋、米粉	○豆乳、豚ロース肉、卵、ツナ、◎煮干し	ごぼう、ワカメ、きゅうり、にんじん、舞茸、えのき、キャベツ、◎ニラ、玉ねぎ	醤油、塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
			お弁当の用意をお願いします。	かぼちゃのいとこ煮 ゆず大根		○豆乳、◎小豆	◎かぼちゃ、ゆず、大根	醤油、塩、砂糖、酢、本みりん
7	21	土	干し芋 ごはん 鮭の塩焼き コロコロサラダ 味噌汁(玉ねぎ ほうれん草)	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋、マヨネーズ、◎白ゴマ	鮭、ハム、◎煮干し	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、◎ワカメ	醤油、塩、油、味噌、鰹昆布だし汁
9	23	月	豆乳 菜めし 鶏肉の照り焼き 昆布和え ひじきとれんこんの煮物 味噌汁(かぶ えのき)	焼きそば 煮干し	米、白ゴマ、糸こんにゃく、◎蒸し中華麺	○豆乳、鶏もも肉、油揚げ、◎豚こま肉	かぶの葉、生姜、にんにく、白菜、大根、塩昆布、ひじき、れんこん、にんじん、かぶ、えのき、◎キャベツ、もやし	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁、◎ソース
10	24	火	じゃが芋 ごはん かじきの味噌焼き 即席漬け 炒り豆腐 ワカメスープ(ワカメ 玉ねぎ 春雨 ゴマ)	10日 だまこ汁 24日 鶏ごぼうごはん 白菜の煮浸し 昆布	○じゃが芋、米、春雨、白ゴマ、◎片栗粉(10日)	かじき、鶏ひき肉、豆腐、◎鶏もも肉	キャベツ、きゅうり、生姜、にんじん、玉ねぎ、ワカメ、◎大根、ネギ、白菜(10日)、ごぼう、昆布(24日)	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
11	25	水	干し芋 ごはん 白菜ハンバーグ じゃが芋のオープン焼き ごぼうとれんこんのツナサラダ 味噌汁(大根 油揚げ)	たまはむごはん 小松菜の煮浸し 昆布	○さつま芋、米、片栗粉、じゃが芋、マヨネーズ	牛豚合挽肉、豆腐、ツナ、油揚げ、◎ハム、卵	白菜、玉ねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん、きゅうり、コーン、大根、◎ネギ、小松菜、昆布	醤油、塩、料理酒、穀物酢、油、ソース、ケチャップ、味噌、鰹昆布だし汁
12	26	木	さつま芋 ごはん 豚カツ おかか和え 大豆と刻み昆布の煮物 味噌汁(白菜 玉ねぎ)	鮭きのこごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	○さつま芋、米、小麦粉、パン粉、糸こんにゃく	豚ヒレ肉、卵、鰹節、大豆、油揚げ、◎鮭	キャベツ、ブロッコリー、人参、刻み昆布、白菜、玉ねぎ、◎しめじ、舞茸、ほうれん草、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、ソース、油、味噌、鰹昆布だし汁
13	27	金	豆乳 ごはん タラの包み焼き きゅうりのパリパリ漬け 豚肉と大根の煮物 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	いなり寿司 ブロッコリー 煮干し	米、マヨネーズ、◎白ゴマ	○豆乳、タラ、豚バラ肉、豆腐、◎油揚げ、煮干し	ほうれん草、にんじん、きゅうり、生姜、大根、なめこ、ネギ、◎ブロッコリー	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
14	28	土	干し芋 ごはん 豚肉の炒め煮 春雨サラダ 味噌汁(白菜 えのき)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、春雨	豚バラ肉、ハム、◎鮭、煮干し	玉ねぎ、生姜、にんにく、きゅうり、もやし、にんじん、白菜、えのき	醤油、塩、砂糖、油、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁

3歳児以上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出ししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。



19日(木) 誕生会メニュー(バイキング)

- ワカメごはん 鮭ごはん
- 肉団子の甘酢あん
- 鶏肉と野菜のオープン焼き
- 茶碗蒸し 水菜のサラダ
- みかん りんご スイートポテトケーキ

10日(火) クッキング
くじら組がだまこ汁を作ります。

20日(金)

りす・うさぎ・こあら・ぱんだ・きりん・くじら組はお弁当の日になりますので、お弁当の用意をお願いします。

21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20日の午後補食で食べます。

