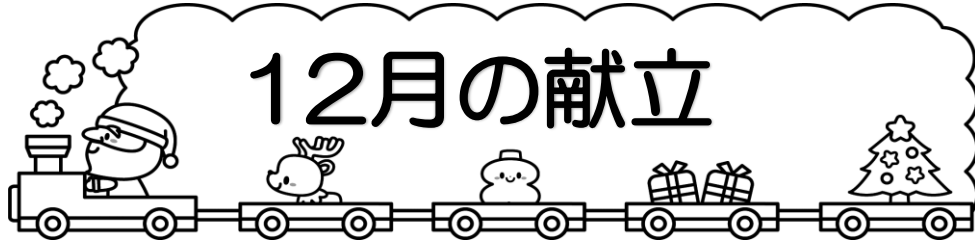




令和4年

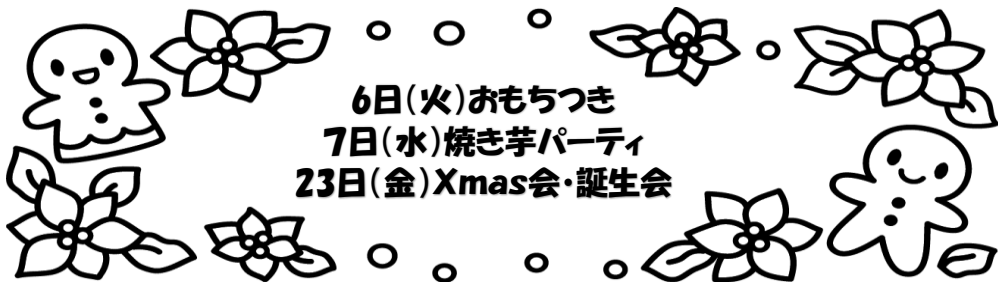


12月の献立



向島保育園

曜日	朝のおやつ	献立	主食	材料	3時のおやつ
1 (木)	牛乳	豚肉のみそ煮 三色おひたし 白菜スープ パイナップル	ごはん	米 豚肉 大根 こんにゃく ねぎ みそ だし しょうゆ 砂糖 みりん ほうれん草 人参 もやし しょうゆ 砂糖 ゴマ 白菜 玉ねぎ 人参 コンソメ 淡口しょうゆ パイナップル マカロニ きな粉 砂糖 牛乳 お茶	マカロニきな粉 牛乳(幼児) お茶(乳児)
2 (金)	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ チーズ キウイ	雑穀ごはん	米 雑穀 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ(乳) キャベツ 胡瓜 ツナ 水菜 胡麻ドレッシング(卵) チーズ キウイ ポップコーン(乳) 牛乳 お茶	ポップコーン 牛乳(幼児) お茶(乳児)
3 (土)	牛乳	カレーうどん 味付け小魚 ゼリー	うどん	うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ 片栗粉 カレールウ(乳) 味付け小魚 ゼリー お菓子 お茶	お菓子 お茶
5 (月)	牛乳	鱈のゴマ焼き ひじき煮 大根のみそ汁 りんご	ごはん	米 鱈 胡麻ドレッシング(卵) ひじき 油揚げ 人参 こんにゃく ちくわ だし しょうゆ 砂糖 みりん 大根 玉ねぎ ねぎ みそ だし汁 りんご 回転焼カスタード(卵・乳) 牛乳 お茶	回転焼 牛乳(幼児) お茶(乳児)
6 (火)	豆腐団子(乳児) あべかわもち(幼児) お茶	牛丼 アスパラのゆかり和え 焼きポテト オレンジ	麦入りごはん	米 大麦 牛肉 玉ねぎ 人参 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん アスパラ ゆかりふりかけ ポテト オレンジ メロンパン(卵・乳) 牛乳 お茶	おせんべい 牛乳(幼児) お茶(乳児)
7 (水)	牛乳	豚じゃが じゃこサラダ ほうれん草のすまし汁 パイナップル	ごはん	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにゃく グリンピース だし しょうゆ 砂糖 みりん キャベツ 胡瓜 水菜 ちりめんじゃこ 和風ドレッシング ほうれん草 えのき ねぎ だし汁 淡口しょうゆ パイナップル さつま芋 牛乳 お茶	焼き芋 牛乳(幼児) お茶(乳児)
8 (木)	牛乳	揚げギョウザ 白菜のなめたけ和え もやしのみそ汁 キウイ	ごはん	米 ギョウザ 油 白菜 なめたけ もやし 玉ねぎ ねぎ みそ だし汁 キウイ ホットケーキミックス(乳) 油 牛乳 卵 砂糖 ココア 牛乳 お茶	ココア蒸しパン 牛乳(幼児) お茶(乳児)
9 (金)	牛乳	チキンカレー コーンサラダ ヨーグルト グレープフルーツ	雑穀ごはん	米 雑穀 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ(乳) キャベツ 胡瓜 水菜 コーン 胡麻ドレッシング(卵) ヨーグルト グレープフルーツ あられ 牛乳 お茶	あられ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
10 (土)	牛乳	肉うどん ゼリー オレンジ	うどん	うどん 牛肉 だし しょうゆ 砂糖 みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー オレンジ お菓子 お茶	お菓子 お茶
12 (月)	牛乳	赤魚のマヨしょうゆ焼き 白菜の煮びたし かぼちゃのみそ汁 キウイ	ごはん	米 赤魚 マヨネーズ(卵) しょうゆ 白菜 人参 油揚げ しめじ だし しょうゆ 砂糖 みりん かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ みそ だし汁 キウイ 食パン バター 砂糖 牛乳 お茶	スナックスライス 牛乳(幼児) お茶(乳児)
13 (火)	牛乳	親子丼 こんにゃくサラダ チーズ グレープフルーツ	麦入りごはん	米 大麦 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵 だし しょうゆ 砂糖 みりん 糸こんにゃく ハム(卵・乳) 胡瓜 人参 マヨネーズ(卵) しょうゆ ゴマ チーズ グレープフルーツ クッキー(卵) 牛乳 お茶	クッキー 牛乳(幼児) お茶(乳児)
14 (水)	牛乳	牛肉のきのこ炒め 焼きポテト 小松菜スープ オレンジ	ごはん	米 牛肉 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ えのき まいたけ ステーキソース ポテト 小松菜 玉ねぎ 人参 コンソメ 淡口しょうゆ オレンジ たご焼き(卵) 牛乳 お茶	たご焼き 牛乳(幼児) お茶(乳児)
15 (木)	牛乳	豚肉の生姜炒め キャベツのゆかり和え ワカメスープ パイナップル	ごはん	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 しょうゆ みりん キャベツ ゆかりふりかけ ワカメ もやし 玉ねぎ ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ パイナップル コーンフレーク(乳) 牛乳	コーンフレーク 牛乳
16 (金)	牛乳	ビーフカレー アスパラサラダ 味付け小魚 りんご	雑穀ごはん	米 雑穀 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ(乳) アスパラ 人参 胡瓜 コーン 和風ドレッシング 味付け小魚 りんご ホットケーキミックス(乳) 牛乳 卵 抹茶 甘納豆 牛乳 お茶	抹茶ホットケーキ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
17 (土)	牛乳	ミートスパゲティ ゼリー パナナ	スパゲティ	スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
19 (月)	牛乳	ポトフ ブロッコリーのかつお和え みかん	ロールパン	ロールパン(卵) ウイナー じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ ブイヨン ブロッコリー かつお節 しょうゆ みかん りんごジュース りんご アガー 砂糖 牛乳 お茶	りんごゼリー 牛乳(幼児) お茶(乳児)
20 (火)	牛乳	鮭の塩麹焼き 切干大根煮 豆腐のすまし汁 パイナップル	ごはん	米 鮭 塩麹 切干大根 人参 油揚げ きぬさや だし しょうゆ 砂糖 みりん 豆腐 ほうれん草 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ パイナップル 塩せんべい 牛乳 お茶	塩せんべい 牛乳(幼児) お茶(乳児)
21 (水)	牛乳	すき焼き風丼 胡瓜の酢の物 蒸しシウマイ りんご	麦入りごはん	米 大麦 牛肉 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 白菜 白ねぎ しめじ 麩 だし しょうゆ 砂糖 みりん 胡瓜 ワカメ ちりめんじゃこ 春雨 酢 すし酢 砂糖 淡口しょうゆ シウマイ(卵) りんご ココナッツサブレ(乳) 牛乳 お茶	ココナッツサブレ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
22 (木)	牛乳	野菜炒め 焼きポテト 白菜のみそ汁 グレープフルーツ	ごはん	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン もやし 中華あじ しょうゆ ポテト 白菜 玉ねぎ 人参 だし汁 みそ ねぎ グレープフルーツ 肉まん 牛乳 お茶	肉まん 牛乳(幼児) お茶(乳児)
23 (金) Xmas会	牛乳	ささみフライ アスパラのかつお和え オニオンスープ ゼリー いちご	鮭菜めしおにぎり	米 鮭フレーク 菜めしふりかけ ササミ 小麦粉 卵 パン粉 青のり 油 アスパラ かつお節 しょうゆ 玉ねぎ ワカメ パセリ コンソメ 淡口しょうゆ ゼリー いちご クリスマスケーキ(卵・乳) 牛乳 お茶	クリスマスケーキ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
24 (土)	牛乳	きつねうどん ゼリー オレンジ	うどん	うどん 油揚げ だし しょうゆ 砂糖 みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー オレンジ お菓子 お茶	お菓子 お茶
26 (月)	牛乳	白身魚の西京焼き 小松菜の煮びたし じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 パイナップル	ごはん	米 白身魚 白みそ みりん 小松菜 人参 油揚げ だし しょうゆ 砂糖 みりん じゃが芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ パイナップル 芋けんぴ 牛乳 お茶	芋けんぴ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
27 (火)	牛乳	筑前煮 焼きししゃも えのきのすまし汁 みかん	ごはん	米 鶏肉 ごぼう レンコン 人参 こんにゃく きぬさや だし しょうゆ 砂糖 みりん ししゃも えのき 白菜 人参 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ みかん ヨーグルト お茶	ヨーグルト お茶
28 (水)	牛乳	豚丼 豆サラダ 味付け小魚 キウイ	麦入りごはん	米 大麦 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん 大豆 人参 胡瓜 ちくわ マヨネーズ(卵) 味付け小魚 キウイ 小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク バター 砂糖 卵 りんご 牛乳 お茶	りんごケーキ 牛乳(幼児) お茶(乳児)



6日(火)おもちゃつき
7日(水)焼き芋パーティ
23日(金)Xmas会・誕生会



とうじ
冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。