

2021年12月 献立表



みなみひの保育園

【今年度、初めて出る食材】

- 使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭でお試ください
- 申し出がない場合は、献立通りの提供になります



・ウィンナー（17日）

※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィナーはアレルギー不使用のものを使用します

**乳児の朝のおやつは
牛乳、おかしがでます**

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	食パン クリームシチュー サラダフレンチ オレンジ	しらすおにぎり 牛乳	食パン、じゃが芋 油、小麦粉 米、ごま	鶏小間肉 豆乳 しらす 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、オレンジ 青のり、レモン汁	コンソメ、塩 酢、しょう油、みりん
2	木	あんかけ焼そば 根菜サラダ 中華スープ(もやし・チンゲン菜) りんご	ツナピラフ 牛乳	焼そば麺、ごま油 油、さとう、片栗粉 エッグケアマヨネーズ 米、	豚小間肉 ツナ缶 牛乳	白菜、玉ねぎ、にんじん ごぼう、きゅうり、もやし チンゲン菜、りんご	鶏がらだし、しょう油 塩、中華だし コンソメ
3	金	ごはん 焼き魚きのこ添え 小松菜のおかか和え 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) みかん	ミートファルファレ 牛乳	米、油、かぼちゃ マカロニ、油	赤魚、花鰹 油揚げ、白味噌 豚ひき肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、しめじ 小松菜、もやし、コーン みかん、トマト缶、パセリ	料理酒、塩、しょう油 出汁、コンソメ
4	土	ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 味噌汁(切干し・人参) オレンジ	ゼリー、おかし 牛乳	米、油 マカロニ エッグケアマヨネーズ	鶏もも肉 白味噌 牛乳	しょうが、にんじん、きゅうり 切干大根、オレンジ	しょう油、みりん 塩、出汁
5	日						
6	月	ポークカレー ひじきと白菜のマヨサラダ オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	米、じゃが芋 カレールウ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 油、グラニュー糖	豚小間肉 ツナ缶 木綿豆腐 牛乳	にんじん、玉ねぎ ひじき、白菜、オレンジ	しょう油、酢
7	火	食パン かぼちゃの豆乳グラタン 三色サラダ コンソメスープ りんご	炊き込みご飯 牛乳	食パン、かぼちゃ 小麦粉、油、パン粉 米	鶏小間肉、豆乳 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム パセリ、もやし、きゅうり にんじん、わかめ しめじ、りんご	塩、酢、しょうゆ コンソメ、みりん 料理酒
8	水	味噌けんちんうどん じゃこサラダ オレンジ	チャーハン 牛乳	うどん油 さとう、ごま 米、ごま油	鶏小間肉 油揚げ、ちりめん 豚ひき肉 牛乳	にんじん、ごぼう、大根 ねぎ、キャベツ、小松菜 きゅうり、オレンジ 玉ねぎ	出汁、白味噌 酢、しょう油、塩 中華だし
9	木	ごはん 鮭の塩焼 小松菜ときのこのソテー 味噌汁(白菜・玉ねぎ) りんご	のりチーズトースト 牛乳	米、油 食パン エッグケアマヨネーズ	鮭、白味噌 ピザ用チーズ 牛乳	小松菜、しめじ、にんじん コーン、白菜、玉ねぎ りんご、刻みのり	塩、こしょう コンソメ、しょう油 出汁
10	金	ごはん 豆腐の真砂揚げ さつま芋の甘煮 味噌汁(油揚げ・大根) みかん	マカロニきなこ 牛乳	米、片栗粉、油 さつま芋、さとう マカロニ	木綿豆腐、鶏ひき肉 しらす、油揚げ 白味噌、きなこ 牛乳	大根、みかん	塩、料理酒、しょう油 出汁
11	土	ごはん 鶏肉の五目炒め シルバーサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) オレンジ	ホットケーキ 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、春雨 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	鶏小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	こんにゃく、にんじん、たけのこ いんげん、きゅうり 玉ねぎ、キャベツ、オレンジ	出汁、しょう油 塩 メープルシロップ
12	日						
13	月	ごはん 魚の甘酢あんかけ 切干し大根のマヨ和え 味噌汁(しめじ・白菜) オレンジ	あずきの甘食 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま エッグケアマヨネーズ 小麦粉	赤魚、ツナ缶 白味噌 ゆであずき 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン 切干大根、きゅうり、しめじ 白菜、オレンジ	塩、酢、しょう油 出汁 ベーキングパウダー

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
14	火	ごはん マーボー豆腐 わかめの酢の物 春雨スープ りんご	さつまいも蒸しパン 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、春雨 ホットケーキミックス さつまいも、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉 白味噌、しらす 豆乳 牛乳	にんじん、ねぎ、きゅうり わかめ、りんご	中華だし、しょう油 酢、塩、コンソメ
15	水	ごはん 鶏肉のバーベキュー焼き 粉吹き芋 コンソメスープ オレンジ	ひじきごはん 牛乳	油 さとう、じゃが芋 米	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	にんにく、しょうが パセリ、キャベツ、にんじん オレンジ、ひじき	塩、ケチャップ 中濃ソース、コンソメ しょう油
16	木	ごはん 豚肉の鉄火煮 もやしときゅうりのツナナムル 清汁(わかめ・えのき) りんご	にゅうめん 牛乳	米、油、さとう ごま油、 そうめん	豚小間肉、白味噌 ツナ缶 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、ごぼう、ピーマン もやし、きゅうり、えのき りんご、ねぎ、わかめ	しょう油、みりん 出汁、鶏がらだし 塩
17	金	ごはん カラフルミートローフ 大根ごまサラダ カレースープ みかん	ジャムコップサンド 牛乳	米、パン粉、ごま エッグケアマヨネーズ 小麦粉、油、さとう いちごジャム、豆乳ホイップ	豚ひき肉、木綿豆腐 ウィンナー 牛乳	玉ねぎ、にんじん、コーン いんげん、大根、わかめ キャベツ、みかん	塩、ケチャップ 中濃ソース、しょう油 カレー粉、コンソメ
18	土	ごはん じゃがいものカントリー煮 ひじきのごま和え 味噌汁(えのき・わかめ) りんご	おかかおにぎり 牛乳	米、じゃが芋、油 さとう、ごま	豚小間肉 白味噌 花鰹 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ひじき もやし、えのき、わかめ りんご	コンソメ、ケチャップ ウスターソース しょう油、出汁
19	日						
20	月	ごはん ホイコーロー れんこんのサラダ にらともやしのスープ オレンジ	ポテトチップス 牛乳	米、油、さとう 片栗粉 エッグケアマヨネーズ 小麦粉	豚小間肉、白味噌 ツナ缶 牛乳	キャベツ、赤ピーマン ねぎ、しょうが、れんこん にんじん、きゅうり、にら もやし、りんご、パセリ	料理酒、しょう油 酢、出汁 中華だし、塩
21	火	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 五目煮豆 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) りんご	じゃが芋とコーンの おやき 牛乳	米、さとう 小麦粉、黒ごま、油 じゃが芋、片栗粉	鶏もも肉、大豆水煮 白味噌 牛乳	にんじん、こんにゃく いんげん、なめこ、玉ねぎ オレンジ、コーン	しょう油、みりん 出汁、ケチャップ
22	水	カレーピラフ 唐揚げ/ポテトフライ スパゲティサラダ 豆乳スープ(しめじ・玉ねぎ) みかん	クリスマスケーキ 牛乳	米、油、片栗粉 じゃが芋、スパゲティ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス バター	鶏もも肉 豆乳 豆乳生クリーム 牛乳	コーン、玉ねぎ、にんじん しょうが、ブロッコリー、きゅうり 赤パプリカ、しめじ、みかん ほうれん草、いちご	カレー粉、コンソメ 塩、しょう油、みりん コンソメ
23	木	ごはん ポークチャップ 春雨サラダ コンソメスープ りんご	まぜごはん 牛乳	油 春雨、さとう 米	豚小間肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム きゅうり、にんじん、ほうれん草 りんご、えのき	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 酢、しょう油、塩 料理酒、みりん
24	金	ごはん 鯖の塩焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁(生揚げ・小松菜) オレンジ	マドレーヌ 牛乳	米、油、かぼちゃ さとう、小麦粉、粉糖	鯖、厚揚げ 白味噌 きなこ 牛乳	小松菜、オレンジ	料理酒、塩 しょう油、出汁
25	土	ごはん 豆腐のチャンプルー きゅうりの中華和え 味噌汁(麩・わかめ) りんご	クッキー 牛乳	米、油、ごま 麩、小麦粉、さとう	木綿豆腐、豚小間肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、小松菜、きゅうり にんじん、もやし、わかめ りんご	塩、しょう油、料理酒 鶏がらだし、出汁
26	日						
27	月	チキンカレー コーンサラダ オレンジ	ジャムトースト 牛乳	米、じゃが芋、油 カレールウ 食パン、イチゴジャム 砂糖	鶏小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、コーン、オレンジ	酢、しょう油
28	火	きつねうどん さつまいもサラダ りんご	ケチャップライス 牛乳	うどん、さとう さつまいも エッグケアマヨネーズ 米、油	油揚げ、鶏小間肉 豚ひき肉 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 きゅうり、りんご 玉ねぎ	出汁、しょう油 みりん、塩、ケチャップ
29	水	年末休園					
30	木	年末休園					
31	金	年末休園					

