

# 2022年12月 献立表



# みなみひの保育園

## 【今年度、初めて出る食材】

- ・カリフラワー（20日）
- ・いちご（23日）

●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、先にご家庭で試してみてください

●申し出がない場合は、献立通りの提供になります

・16日は、誕生日会食です。  
※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィンナーはアレルギー不使用のものを使用します。

**乳児さんは朝のおやつに牛乳、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	木	ごはん 鶏肉の味噌照り焼き 高野豆腐の煮物 けんちん汁 オレンジ	焼きそば 牛乳	米、砂糖、油 里芋、焼きそば麺	鶏もも肉、白味噌 高野豆腐 豚ひき肉	大根、にんじん、グリーンピース ごぼう、オレンジ、玉ねぎ もやし、青のり	料理酒、みりん 出汁、醤油、塩 中華だし
2	金	マーボー豆腐丼 わかめの酢の物 春雨スープ みかん	ココア蒸しパン 牛乳	米、ごま油、砂糖 片栗粉、春雨 小麦粉、油	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、みかん	中華だし、酢 コンソメ、ココア ベーキングパウダー
3	土	ごはん 鶏肉の塩麹焼き スパゲティサラダ(マヨ) 味噌汁(切干・人参) オレンジ	ゼリー せんべい 牛乳	米、油 スパゲティ エッグケアマヨネーズ 砂糖、寒天	鶏もも肉 白味噌 牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん 切干大根、オレンジ ぶどうジュース	塩麹、みりん 塩、出汁
4	日						
5	月	ごはん じゃがいものカントリー煮 小松菜のツナナムル 和風コーンスープ りんご	ひじきごはん 牛乳	片栗粉、米 じゃが芋、油 砂糖、ごま油	豚小間肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	にんじん、玉ねぎ 小松菜、もやし、きゅうり クリームコーン、パセリ りんご、ひじき	コンソメ、ケチャップ ウスターソース 醤油、鶏がらだし みりん、料理酒
6	火	ごはん ハンバーグ 和風ソース ブロッコリーのマヨネーズサラダ 味噌汁(厚揚げ・小松菜) オレンジ	さつま芋フライ 牛乳	米、片栗粉 砂糖、パン粉 エッグケアマヨネーズ さつま芋、油	豚ひき肉、 厚揚げ、白味噌 ちりめん 牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー 黄パプリカ、にんじん 小松菜、オレンジ	塩、醤油 料理酒、みりん 出汁、
7	水	あんかけ焼そば ごぼうサラダ コンソメスープ(もやし・チンゲンサイ) りんご	ツナピラフ 牛乳	焼きそば麺、ごま油 油、砂糖、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、醤油 塩、コンソメ
8	木	ごはん 魚のきのこあん さつま芋サラダ 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	ミートペンネ 牛乳	米、片栗粉 さつま芋 エッグケアマヨネーズ ペンネ、油	赤魚 油揚げ、白味噌 豚ひき肉 牛乳	にんじん、えのき、しめじ きゅうり、大根、オレンジ 玉ねぎ、トマト缶、パセリ	塩、醤油 みりん、出汁 コンソメ
9	金	ポークカレーライス キャベツの塩もみ みかん	ツナとコーンのチーズパン 牛乳	米、じゃが芋、油 小麦粉 ホットケーキミックス エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 プレーンヨーグルト ツナ缶 ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、みかん コーン	カレー粉、コンソメ ケチャップ 中濃ソース、塩
10	土	ごはん 豚肉と白菜の中華煮 さつま芋の甘煮 味噌汁(高野豆腐・玉ねぎ) オレンジ	鮭おにぎり 牛乳	米、油 ごま油、さつま芋 砂糖、	豚バラ肉 高野豆腐、白味噌 鮭フレーク 牛乳	白菜、玉ねぎ、オレンジ	料理酒、醤油 みりん、出汁
11	日						
12	月	きつねうどん ぶりの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 りんご	チーズおにかおにぎり 牛乳	うどん、砂糖 かぼちゃ、米	油揚げ、ぶり ゆであずき ダイスチーズ、花鰹 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 りんご	出汁、醤油 みりん、塩 料理酒、出汁

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	
13	火	ごはん コーンシューマイ 野菜スティック(味噌ダレ) 中華スープ(人参・キャベツ) オレンジ	さつま芋ドーナツ 牛乳	米、片栗粉、ごま油 砂糖、さつま芋 ホットケーキミックス 油	豚ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、しょうが、コーン きゅうり、にんじん、キャベツ オレンジ	醤油、塩、鶏がらだし
14	水	食パン 鮭と白菜クリームシチュー 大根サラダ りんご	骨太チャーハン 牛乳	食パン、油 小麦粉 エッグケアマヨネーズ 米、ごま油	鮭、豆乳、白味噌 豚ひき肉、しらす 牛乳	白菜、玉ねぎ、しめじ コーン、ブロッコリー 大根、わかめ、にんじん りんご、ねぎ	コンソメ、塩 醤油、中華だし
15	木	ごはん 鯖のカレームニエル 切干大根の炒め煮 味噌汁(里芋・わかめ) オレンジ	にゅうめん 牛乳	米、小麦粉、油 砂糖、里芋 そうめん	鯖 油揚げ、白味噌 鶏ひき肉 牛乳	切干大根、にんじん いんげん、わかめ、オレンジ ねぎ	醤油、料理酒 カレー粉、みりん 出汁、塩
16	木	わかめごはん チキン南蛮 ほうれん草ベーコンソテー マカロニサラダ 清汁(焼竹輪・そうめん) りんご	どらやき(いちごあん) 牛乳	米、片栗粉、油 エッグケアマヨネーズ バター、マカロニ ホットケーキミックス いちごジャム そうめん	鶏もも肉 ベーコン、ツナ缶 ちくわ、こしあん 豆乳 牛乳	玉ねぎ、ほうれん草、コーン きゅうり、にんじん、りんご パセリ	わかめごはんの素 醤油、酢、みりん 塩、こしょう 出汁 ベーキングパウダー レモン汁
17	土	ごはん 豚肉の鉄火煮 ひじきサラダ 清汁(かぶ・かぶの葉) オレンジ	お麩のシュガーラスク 牛乳	米、油、砂糖 麩 エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、ごぼう、ピーマン ひじき、もやし、かぶ オレンジ	醤油、みりん、出汁 塩
18	日						
19	月	ごはん ミートボール(甘酢あん) 白菜サラダ 味噌汁(麩・小松菜) りんご	ラーメン 牛乳	米、片栗粉、砂糖 エッグケアマヨネーズ 麩、焼きそば麺	豚ひき肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、白菜、にんじん きゅうり、りんご、小松菜 りんご、わかめ、ねぎ コーン	ケチャップ、醤油 酢、塩、出汁 鶏がらだし
20	火	食パン ポトフ ツナとわかめのサラダ オレンジ	炊き込みご飯 牛乳	食パン じゃが芋、ごま油 砂糖、米	鶏もも肉、ウィンナー ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、にんじん ブロッコリー、カリフラワー わかめ、きゅうり、コーン オレンジ、にんじん、えのき しめじ	コンソメ、塩 醤油、酢、みりん
21	水	ごはん ホイコーロー 粉吹芋カレー風味 ワンタンスープ りんご	ポテトチップス(コンソメ) 牛乳	米、油、砂糖 片栗粉、じゃが芋 ワンタンの皮	豚小間肉、白味噌 ウィンナー 牛乳	キャベツ、赤パプリカ、しょうが ねぎ、パセリ、にんじん 玉ねぎ、りんご	料理酒、醤油 カレー粉、塩 鶏がらだし コンソメ
22	木	ごはん、手作りふりかけ 鶏肉の五目炒め シルバーサラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) オレンジ	ココアクッキー 牛乳	米、ごま、油 砂糖、片栗粉、春雨 エッグケアマヨネーズ じゃが芋、小麦粉	花鰹、鶏小間肉 白味噌 牛乳	青のり、こんにゃく、にんじん れんこん、いんげん、きゅうり わかめ、オレンジ	出汁、醤油 塩、ココア
23	金	ケチャップライス 鶏肉のから揚げ、ブロッコリー ツリーポテトサラダ コーンスープ みかん	クリスマスケーキ 牛乳	米、油、片栗粉 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖	鶏もも肉 豆乳 豆乳生クリーム 牛乳	玉ねぎ、にんじん、パセリ しょうが、ブロッコリー 赤パプリカ、黄パプリカ クリームコーン、みかん いちご	ケチャップ、塩 醤油、みりん コンソメ、塩 ベーキングパウダー アラザン
24	土	ごはん 豆腐のチャンプルー 大根そぼろ煮 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) オレンジ	じゃが芋とコーンのおやき 牛乳	米、油、砂糖 じゃが芋、片栗粉 小麦粉	豚小間肉 木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、小松菜、大根 にんじん、キャベツ、オレンジ コーン	塩、醤油、料理酒 みりん、出汁 ケチャップ
25	日						
26	月	ごはん 厚揚げの中華煮 切干大根のマヨ和え 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) りんご	かぼちゃの スティックケーキ 牛乳	米、油、砂糖 片栗粉、ごま エッグケアマヨネーズ かぼちゃ、米粉	厚揚げ、豚小間肉 ツナ缶、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン 切干大根、きゅうり、なめこ 玉ねぎ、りんご	醤油、中華だし 出汁 ベーキングパウダー
27	火	ごはん 豚レバーの香り揚げ 小松菜の納豆和え 味噌汁(白菜・油揚げ) オレンジ	ピザトースト 牛乳	米、ごま油、片栗粉 油、砂糖、食パン	豚レバー ひきわり納豆 ちりめん、油揚げ 白味噌、ピザ用チーズ 牛乳	しょうが、ねぎ、小松菜 にんじん、白菜、オレンジ ピーマン、玉ねぎ	醤油、料理酒 出汁、酢、 ケチャップ
28	水	チキンカレーライス コーンサラダ りんご	じゃこおにぎり 牛乳	米、じゃが芋、油 小麦粉、ごま油	鶏小間肉 ちりめん、花鰹 牛乳	にんじん、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、コーン、りんご	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、醤油
29	木	年末休園					
30	金	年末休園					
31	土	年末休園					

