

2021年12月 献立表



新川崎みらいのぞら保育園

【今年度、初めて出る食材】

- ・ウィンナー（15日）
- ・いちご（21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。ご了承ください。

・15日はお誕生日会です。
・21日はクリスマス会です。
・14日は多文化おやつ
 ポンデケージョです。
ポンデケージョはブラジル発祥のパンです。
ポルトガル語でチーズパンのことをいい、
ポンがパン、ケージョがチーズを意味します。
※納品の関係により、変更することがあります。

乳児の朝のおやつは毎日牛乳です。

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	水	ロールパン クリームシチュー しょうゆフレンチ みかん	しらすおにぎり 牛乳	バターロール、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、みかん 青のり	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 コンソメ
3	金	ごはん たらほのオイル焼き風 小松菜のおかか和え 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) みかん	ミートスパゲティ 牛乳	米、油、かぼちゃ スパゲティ、油	たら、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 シルバーサラダ 味噌汁(切干し・人参) りんご	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、油 春雨 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、りんご オレンジジュース	しょう油、みりん 塩、出汁 寒天
5	日						
6	月	ジャムパン(りんごジャム) かぼちゃの豆乳グラタン 三色サラダ コンソメスープ みかん	炊き込みご飯 牛乳	食パン、かぼちゃ 小麦粉、油、パン粉 米 りんごジャム	鶏小間肉、豆乳 バルメザンチーズ 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、みかん	塩、酢、しょうゆ コンソメ、みりん 料理酒
7	火	ポークカレー ひじきと白菜のマヨサラダ りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	米、じゃが芋 油、小麦粉 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス さとう、カレールー	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、りんご	コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース しょう油、酢
8	水	味噌けんちんうどん 鮭のムニエル じゃこサラダ りんご	チャーハン 牛乳	うどん、油 さとう、ごま 米、ごま油 小麦粉	鶏小間肉、油揚げ 鮭、ちりめん 豚ひき肉、白味噌 牛乳	にんじん、ごぼう、大根 ねぎ、キャベツ、小松菜 きゅうり、りんご 玉ねぎ	出汁、みりん 酢、しょう油、塩 中華だし
9	木	ごはん レバーの芝麻揚げ 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、ごま油、片栗粉 油、ごま、さとう 食パン エッグケアマヨネーズ	豚レバー、白味噌 ピザ用チーズ 牛乳	にんにく、しょうが、小松菜 しめじ、コーン、にんじん 白菜、玉ねぎ、りんご 刻みのり	料理酒、しょう油、出汁 コンソメ、塩、
10	金	マーボー豆腐丼 わかめの酢の物 春雨スープ みかん	さつま芋蒸しパン 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、春雨 ホットケーキミックス さつま芋、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、みかん	中華だし、しょう油 酢、塩、コンソメ
11	土	ごはん 鶏肉の五目炒め マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、マカロニ 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 きゅうり 玉ねぎ、キャベツ、りんご	出汁、しょう油 塩、酢 メープルシロップ
12	日						
13	月	ごはん たら甘酢あんかけ 切干し大根のマヨ和え 味噌汁(しめじ・白菜) みかん	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	たら、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、みかん	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 豆腐の真砂揚げ さつまいもの甘煮 味噌汁(油揚げ・大根) みかん	ポンドケーキ 牛乳	米、片栗粉、油 さつまいも、さとう バター、小麦粉 じゃが芋	木綿豆腐、鶏ひき肉 しらす、油揚げ 白味噌、豆乳 牛乳 パルメザンチーズ	大根、みかん	塩、料理酒、しょう油 出汁
15	水	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	ジャムサンドクッキー 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、バター	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 バニラエッセンス
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(麩・えのき) りんご	焼きうどん 牛乳	米、油、さとう ごま油、麩 うどん	豚小間肉、白味噌 ツナ缶 豚ひき肉 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、玉ねぎ、青のり	しょう油、みりん 出汁、鶏がらだし 塩、中濃ソース
17	金	ロールパン 鶏肉のバーベキュー焼き 粉吹き芋 コンソメスープ りんご	ひじきごはん 牛乳	バターロール、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 りんご、ひじき	塩、ケチャップ 中濃ソース、コンソメ しょう油
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 りんご	じゃが芋とコーンの おやき 牛乳	米、油、さとう 片栗粉 エッグケアマヨネーズ 小麦粉、じゃが芋	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、コーン	料理酒、しょう油 酢、ケチャップ 中華だし、塩
21	火	カレーピラフ 唐揚げ/ポテトフライ スパゲティサラダ/ブロッコリー 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、小麦粉、さとう	鶏もも肉 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 バニラエッセンス
22	水	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) みかん	揚げパン 牛乳	米、油、かぼちゃ さとう、バターロール	鯖、厚揚げ 白味噌 きなこ 牛乳	小松菜、みかん	料理酒、塩 しょう油、出汁
23	木	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	人参蒸しパン 牛乳	米、さとう 小麦粉、黒ごま、油 ホットケーキミックス	鶏もも肉、大豆水煮 白味噌、豆乳 牛乳	にんじん、こんにゃく いんげん、なめこ、玉ねぎ りんご、大根	しょう油、みりん 出汁
24	金	ジャムパン(いちごジャム) ポークチャップ 春雨サラダ コンソメスープ りんご	コーンピラフ 牛乳	食パン、油 春雨、さとう 米 いちごジャム	豚小間肉 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、コーン	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 酢、しょう油、塩
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) みかん	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 みかん	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 りんご	シュガートースト 牛乳	米、じゃが芋、油 バター、小麦粉 食パン、さとう カレールー	鶏小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、コーン、りんご	コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、しょう油
28	火	きつねうどん 鶏肉の甘酢炒め 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 油、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 ピーマン、玉ねぎ、きゅうり りんご	出汁、しょう油 みりん、塩、酢 ケチャップ、塩
29	水	年末休園					
30	木	年末休園					
31	金	年末休園					

