

2022年12月 献立表



新川崎みらいのそら保育園

【今年度、初めて出る食材】
 ・ベーコン（14日）・カリフラワー（15日）
 ・いちご（21日）・ぶり（22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。ご了承ください。

・14日はお誕生日会です。
 ・21日はクリスマスの行事食です。
 ・16日は多文化おやつ
 ルンピアンシャンハイです。
 ルンピアンシャンハイは、フィリピンの春巻きです。
 ※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・コンソメ・
 カレールーはアレルギー食材不使用のものを使用

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	木	ごはん たらのきのこあん さつまいもサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	ミートペンネ 牛乳	米、片栗粉 さつまいも エッグケアマヨネーズ ペンネ、油	たら 油揚げ、味噌 豚ひき肉 牛乳	にんじん、えのき、しめじ きゅうり、大根、大根葉 りんご 玉ねぎ、トマト缶、パセリ	塩、醤油 みりん、出汁 コンソメ
2	金	マーボー豆腐丼 わかめの酢の物 春雨スープ みかん	米粉ココア蒸しパン 牛乳	米、ごま油、砂糖 片栗粉、春雨 米粉、油	豚ひき肉、味噌 しらす、絹豆腐 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 醤油、塩
3	土	ごはん 鶏肉の五目炒め スパゲティサラダ(マヨ) 味噌汁(切干・人参) りんご	オレンジゼリー 牛乳	米、油、片栗粉 スパゲティ エッグケアマヨネーズ 砂糖	鶏小間肉 味噌 牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん 切干大根、りんご オレンジジュース、みかん缶 れんこん、いんげん、こんにゃく	醤油 塩、出汁 寒天
4	日						
5	月	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) みかん	さつまいもごまからめ 牛乳	米、片栗粉 砂糖 エッグケアマヨネーズ さつまいも、油、ごま	豚ひき肉 厚揚げ、味噌 ちりめん 牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー パプリカ、にんじん 小松菜、みかん	塩、醤油 料理酒、みりん 出汁
6	火	ごはん じゃがいものカントリー煮 小松菜のツナナムル コーンスープ りんご	ひじきごはん 牛乳	米 じゃが芋、油 砂糖、ごま油 片栗粉	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 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、中華だし みりん、料理酒 塩
7	水	ジャムパン(りんごジャム) 鮭と白菜クリームシチュー 大根ごまサラダ みかん	ツナピラフ 牛乳	食パン、油 米粉、ごま エッグケアマヨネーズ 米 りんごジャム	鮭、豆乳、味噌 ツナ缶 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 みかん	コンソメ、塩 醤油
8	木	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	じゃこおにぎり 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、ごま	豚小間肉 花鰹、ちりめん 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	中華だし、醤油 塩、コンソメ
9	金	ごはん、手作りふりかけ 鶏肉の塩麴焼き シルバーサラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) りんご	米粉ココアクッキー 牛乳	米、ごま、油 砂糖、春雨 エッグケアマヨネーズ じゃが芋、米粉、バター	花鰹、鶏もも肉 味噌、豆乳 牛乳	青のり、にんじん きゅうり わかめ、りんご	出汁、醤油 塩、ココア 塩麴、みりん
10	土	ごはん 豚肉と白菜のごま炒め さつまいもの甘煮 味噌汁(高野豆腐・玉ねぎ) りんご	鮭おにぎり 牛乳	米、ごま、油 ごま油、さつまいも 砂糖	豚小間肉 高野豆腐、味噌 鮭フレーク 牛乳	白菜、玉ねぎ、りんご	料理酒、醤油 みりん、出汁
11	日						
12	月	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) みかん	塩焼きそば 牛乳	米、米粉、油 砂糖、里芋 焼きそば麺	鯖、豚ひき肉 味噌 油揚げ 牛乳	切干大根、にんじん いんげん、わかめ、みかん 玉ねぎ、もやし、青のり	醤油、料理酒 カレー粉、みりん 出汁、塩 中華だし

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) みかん	大学芋 牛乳	米、片栗粉、ごま油 砂糖、さつまい 油、ごま	豚ひき肉 味噌 牛乳	玉ねぎ、しょうが、コーン きゅうり、にんじん、キャベツ みかん	醤油、塩、中華だし
14	水	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(ちくわ・ねぎ) りんご(うさぎ)	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 米粉、砂糖 いちごジャム	鶏もも肉 ベーコン、絹豆腐 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、ねぎ	わかめごはんの素 醤油、酢、みりん 塩 出汁 ベーキングパウダー レモン汁
15	木	ジャムパン(いちごジャム) ポトフ ツナとわかめのサラダ りんご	チーズおかかおにぎり 牛乳	食パン、いちごジャム じゃが芋、ごま油 砂糖、米 油、ごま	鶏もも肉、ウイナー ツナ缶、プロセスチーズ 牛乳、花鰹	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 りんご	コンソメ、塩 醤油、酢
16	金	ポークカレーライス キャベツの塩もみ みかん	ルンピアンジャンハイ 牛乳	米、じゃが芋、油 ごま、春巻きの皮 カレールー	豚小間肉 豚ひき肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、みかん にんにく、パセリ	コンソメ 塩、ケチャップ
17	土	ごはん 豚肉の鉄火煮 ひじきの胡麻和え 清汁(かぶ・かぶの葉) りんご	ミルクプリン 牛乳	米、油、砂糖 ごま	豚小間肉 味噌 牛乳	にんじん、ごぼう、ピーマン ひじき、もやし、かぶ、かぶ葉 りんご	醤油、みりん、出汁 塩 寒天
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(油揚げ・小松菜) りんご	さつまいきなこスティック 牛乳	米、片栗粉、砂糖 エッグケアマヨネーズ さつまい	豚ひき肉、油揚げ 味噌、きなこ 牛乳	玉ねぎ、白菜、にんじん きゅうり、小松菜 りんご	ケチャップ、醤油 酢、塩、出汁
20	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・わかめ) りんご	南瓜の茶巾 牛乳	米、ごま油、片栗粉 油、砂糖 かぼちゃ	豚レバー ひきわり納豆 ちりめん 味噌、豆乳 牛乳	しょうが、ねぎ、小松菜 にんじん、白菜、りんご わかめ	醤油、料理酒 出汁、酢
21	水	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、クラッカー エッグケアマヨネーズ 米粉、バター 砂糖	鶏もも肉 豆乳、クリームチーズ 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 パプリカ、ほうれん草 コーン、みかん いちご	ケチャップ 醤油、みりん コンソメ、塩 ベーキングパウダー アラザン
22	木	きつねうどん ぶりの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 みかん	骨太チャーハン 牛乳	うどん、砂糖 かぼちゃ、米 油、ごま油	油揚げ、ぶり ゆであずき 豚ひき肉、しらす 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 みかん	出汁、醤油 みりん、塩 料理酒 中華だし
23	金	ごはん ホイコーロー 粉吹芋カレー風味 春雨スープ りんご	米粉ピザ 牛乳	米、油、砂糖 片栗粉、じゃが芋 春雨、米粉 ごま	豚小間肉、味噌 ウイナー、絹豆腐 ピザ用チーズ 牛乳	キャベツ、パプリカ、しょうが ねぎ、パセリ、にら、ピーマン 玉ねぎ、りんご	料理酒、醤油 カレー粉、塩 中華だし ベーキングパウダー ケチャップ
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) りんご	米粉スコーン 牛乳	米、油、砂糖 いちごジャム 米粉	豚小間肉 木綿豆腐、鶏ひき肉 味噌、絹豆腐、豆乳 牛乳	玉ねぎ、小松菜、大根 にんじん、キャベツ、りんご 大根葉	塩、醤油、料理酒 みりん、出汁 ベーキングパウダー レモン汁
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) みかん	フライドポテト 牛乳	米、油、砂糖 片栗粉、ごま エッグケアマヨネーズ じゃが芋	厚揚げ、豚小間肉 ツナ缶、味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン 切干大根、きゅうり、なめこ みかん、パセリ	醤油、中華だし 出汁 塩
27	火	ごはん 鶏肉の味噌照り焼き 高野豆腐の煮物 けんちん汁 りんご	炊き込みご飯 牛乳	米、砂糖、油 里芋	鶏もも肉、味噌 高野豆腐 牛乳	大根、にんじん、グリーンピース ごぼう、りんご えのき、しめじ	料理酒、みりん 出汁、醤油、塩
28	水	チキンカレーライス コーンサラダ りんご	シュガーラスク 牛乳	米、じゃが芋、油 食パン カレールー バター、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、りんご	コンソメ 塩 酢、醤油
29	木	年末休園					
30	金	年末休園					
31	土	年末休園					

