

2021年12月予定献立表

緑丘保育園

曜 日	昼 食	材 料 名	0,1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食	
月	13	鶏きじ寿司 かぼちゃのいとこ煮	精白米・胚芽米・米酢・素精糖・塩・鶏肉・みりん・醤油・人参・牛蒡・干し椎茸・いんげん・海苔 かぼちゃ・小豆・素精糖・醤油・みりん・塩	酢なし・鶏ひき	ツナとコーンのラスク 食パン・まぐろ缶・玉葱・コーン・マヨネーズ	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・ごま・海苔	魚のかりんとう・にんじんといんげんのごま和え 魚・片栗粉・なたね油・素精糖・醤油・ごま にんじん・いんげん・ごま・醤油・素精糖・かつおだし
	27	高野豆腐の味噌汁	高野豆腐・人参・玉葱・青菜・岩ノリ・味噌・煮干し・こんぶだし		くだもの・牛乳 焼きおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・ごま・醤油・みりん	麦茶 和風ツナおにぎり 精白米・胚芽米・まぐろ缶・玉葱・ 醤油・みりん・海苔	おかかおにぎり・すまし汁 魚の生姜焼き・カレーポテト煮 魚・生姜・みりん じゃが芋・玉葱・にんじん・豚肉・インゲン・塩・カレー粉・ 素精糖・醤油・みりん・なたね油
火	14	豆腐のつくね焼き 白菜サラダ	豆腐・鶏ひき・玉葱・パン粉・塩・味噌・みりん・酒 白菜・りんご・干しぶどう・菜種油・米酢・上白糖・塩		くだもの・牛乳 スパゲティミートソース スパゲティ・豚ひき・牛ひき・玉葱・人参・干し椎茸・トマト缶	麦茶 和風ツナおにぎり 精白米・胚芽米・まぐろ缶・玉葱・ 醤油・みりん・海苔	おかかおにぎり・すまし汁 魚の生姜焼き・カレーポテト煮 魚・生姜・みりん じゃが芋・玉葱・にんじん・豚肉・インゲン・塩・カレー粉・ 素精糖・醤油・みりん・なたね油
	28	バターロール かぶとベーコンのスープ	バターロール(卵なしのもの) かぶ・かぶ菜・玉葱・ベーコン・醤油・塩・かつおだし		くだもの・牛乳 スパゲティミートソース スパゲティ・豚ひき・牛ひき・玉葱・人参・干し椎茸・トマト缶	麦茶 ココアラスク 食パン・マーガリン・素精糖・ココア	和風ツナおにぎり・味噌汁 三色ごはん・さつまいもと刻み昆布煮 精白米・胚芽米・鶏ひき・青菜・にんじん・素精糖・醤油・削り節・塩 さつまいも・刻み昆布・みりん・素精糖・塩
水	1	里芋ごはん ブリの塩焼き	精白米・胚芽米・里芋・にんじん・醤油・みりん・塩 ぶり・塩	とろみつき 野菜全部ゆで	くだもの・牛乳 2日)ポテトチーズ焼き・牛乳・くだもの じゃが芋・バター・チーズ・パセリ・塩	麦茶 大学かぼちゃ かぼちゃ・なたね油・素精糖・醤油・ごま	スープ・くだもの 豆腐チャンプル・かぶときゅうりの漬物 豆腐ニラ・もやし・人参・ベーコン・削り節・なたね油・醤油・片栗粉・塩 かぶ・かぶ菜・きゅうり・塩
	15	だいこんのごま酢和え 豆腐とわかめの味噌汁	だいこん・にんじん・きゅうり・ごま・なたね油・素精糖・米酢・塩 豆腐・塩蔵わかめ・玉葱・青菜・味噌・煮干し・昆布だし		くだもの・牛乳 16日)やきいも・牛乳・くだもの さつまいも	麦茶 大学かぼちゃ かぼちゃ・なたね油・素精糖・醤油・ごま	スープ・くだもの 豆腐チャンプル・かぶときゅうりの漬物 豆腐ニラ・もやし・人参・ベーコン・削り節・なたね油・醤油・片栗粉・塩 かぶ・かぶ菜・きゅうり・塩
木	2	揚げ魚(鮭)のおろし煮 三色野菜のお浸し ごはん	生鮭・片栗粉・米油・だいこん・醤油・みりん・かつおだし キャベツ・小松菜・にんじん・削り節・醤油・かつおだし 精白米・胚芽米	とろみつき 野菜ゆで	2日)ポテトチーズ焼き・牛乳・くだもの じゃが芋・バター・チーズ・パセリ・塩	麦茶 大学かぼちゃ かぼちゃ・なたね油・素精糖・醤油・ごま	スープ・くだもの 豆腐チャンプル・かぶときゅうりの漬物 豆腐ニラ・もやし・人参・ベーコン・削り節・なたね油・醤油・片栗粉・塩 かぶ・かぶ菜・きゅうり・塩
	16	もやしと油揚げの味噌汁	もやし・油揚げ・玉葱・青菜・塩蔵わかめ・煮干し・こんぶだし・味噌		くだもの・牛乳 3日)はちみつマフィン・牛乳・くだもの 薄力粉・ベーキングパウダー・素精糖・バター・卵・牛乳・はちみつ	麦茶 大学かぼちゃ かぼちゃ・なたね油・素精糖・醤油・ごま	スープ・くだもの 豆腐チャンプル・かぶときゅうりの漬物 豆腐ニラ・もやし・人参・ベーコン・削り節・なたね油・醤油・片栗粉・塩 かぶ・かぶ菜・きゅうり・塩
金	3	3日)ひじきごはん いか大根	3日) 米・鶏・人参・干し椎茸・ひじき・油揚げ・青菜・ 醤油・塩・みりん いか(2歳児～幼児)・里芋・大根・醤油・酒・ みりん・素精糖	17日) 精白米・胚芽米・鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・油・塩・ケチャップ 鶏肉・にんにく・生姜・醤油・酒/豚肉・玉葱・パン粉・ケチャップ・卵 ブロッコリー・塩 じゃが芋・玉葱・パセリ・バター・牛乳・塩・こしょう わかめ・長葱・青菜・ごま・塩・醤油・かつおだし 100%ジュース・アガー ※うさぎ組～幼児は、すべてのメニューを卵・乳なしで作ります	8日)イカ 焼き豆腐 17日)ひき肉	麦茶 大学かぼちゃ かぼちゃ・なたね油・素精糖・醤油・ごま	たんめんうどん・大学かぼちゃ 干しうどん・豚肉・なたね油・キャベツ・にんじん・もやし・長葱・塩
	17	ブロッコリーお浸し 麩のすまし汁	ブロッコリー・人参・削り節・醤油・かつおだし 麩・青菜・長葱・塩・醤油・かつおだし・昆布だし		17日)ケーキ・牛乳・くだもの スポンジケーキ・生クリーム・素精糖・いちご	麦茶 大学かぼちゃ かぼちゃ・なたね油・素精糖・醤油・ごま	くだもの
土	4	マーボーうどん キャベツと青菜のごま和え みかん	干しうどん・豚ひき・生姜・人参・長葱・干し椎茸・豆腐・なたね油・片栗粉・かつおだし・こんぶだし・塩・醤油・みりん・ニラ キャベツ・ほうれん草・ごま・素精糖・醤油 みかん	野菜ゆで	パン・小魚 ソフトフランス生地/バターロール生地パン 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま) くだもの・牛乳		
	18						
月	6	ドライカレー 大豆ひじき煮 白菜と春雨のスープ	精白米・胚芽米・牛ひき・豚ひき・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・生姜・なたね油・ケチャップ・薄力粉・バター・カレー粉・塩 大豆・切干大根・ひじき・油揚げ・れんこん・にんじん・なたね油・素精糖・醤油・酒・みりん 白菜・春雨・干し椎茸・青菜・醤油・塩・かつおだし・こんぶだし		じゃが芋とごはんの焼餅 精白米・じゃが芋・素精糖・醤油・みりん・水 くだもの・牛乳	和風ラスク 食パン・マーガリン・ごま・or海苔 麦茶 梅おにぎり 精白米・胚芽米・梅・しらす・塩・海苔	魚のムニエル・コールスローサラダ 魚・パセリ・薄力粉・菜種油・塩 キャベツ・コーン・人参・きゅうり・なたね油・ 酢・塩 和風ラスク・クリームスープ 魚のごま味噌焼き・じゃが芋の金平 魚・酒・味噌・ごま じゃが芋・人参・なたね油・醤油・酒・みりん・素精糖
	20						
火	7	すき焼き風煮 カリフラワーパインサラダ ごはん とろみ汁	牛・焼き豆腐・白滝・白菜・長葱・人参・椎茸・素精糖・醤油・酒・みりん・かつおだし・片栗粉 カリフラワー・きゅうり・パインアップル缶・米酢・なたね油・塩 精白米・胚芽米 豚ひき・もやし・長葱・青菜・醤油・片栗粉・塩 (たけのこも在庫状況によっては入るかもしれません)	ひき肉	きなこボーロ 素精糖・なたね油・片栗粉・きな粉・牛乳 くだもの・牛乳	麦茶 梅おにぎり 精白米・胚芽米・梅・しらす・塩・海苔	梅おにぎり・味噌汁 揚げ出し豆腐のあんかけ・ゆかり和え 豆腐・片栗粉・薄力粉・なたね油・豚ひき・干し椎茸・長葱・人参・素精糖・ 醤油・酒・片栗粉 キャベツ・きゅうり・人参・塩・ゆかり
	21						
水	8	チャプチェ風 ブロッコリーのかにあんかけ ごはん	豚肉・醤油・酒・人参・玉葱・ピーマン・なたね油・にんにく・春雨・ごま・素精糖 ブロッコリー・かに缶・塩・酒・片栗粉 精白米・胚芽米	ひき肉	8日)きつねうどん・牛乳・くだもの うどん・人参・玉葱・干し椎茸・油揚げ・醤油・みりん・素精糖 22日)ほうとううどん・牛乳・くだもの うどん・鶏・椎茸・かぼちゃ・長葱・ごぼう・油揚げ・味噌	麦茶 梅おにぎり 精白米・胚芽米・梅・しらす・塩・海苔	揚げ出し豆腐のあんかけ・ゆかり和え 豆腐・片栗粉・薄力粉・なたね油・豚ひき・干し椎茸・長葱・人参・素精糖・ 醤油・酒・片栗粉 キャベツ・きゅうり・人参・塩・ゆかり
	22	8日)豆乳高野味噌汁 22日)けんちん汁	⑧高野豆腐・玉葱・塩蔵わかめ・青菜・味噌・煮干し・豆乳 ⑨大根・人参・牛蒡・長葱・豆腐・鶏ひき・青菜・醤油・塩・ごま油・煮干し		くだもの・牛乳 ジャムサンド(りんご・ブルーベリー) 食パン・リンゴジャム・ブルーベリージャム	麦茶 梅おにぎり 精白米・胚芽米・梅・しらす・塩・海苔	生姜ごはんおにぎり・すまし汁 鶏肉のみそ焼き・キャベツの塩昆布和え 鶏・味噌・醤油・酒・素精糖・油 キャベツ・塩昆布
木	9	高野豆腐のオランダ煮 かぶとわかめの甘酢 ごはん 三平汁	高野豆腐・片栗粉・米油・にんじん・焼き豆腐・素精糖・醤油・味噌・かつおだし かぶ・かぶ菜・塩蔵わかめ・米酢・上白糖・塩 精白米・胚芽米 生鮭・だいこん・人参・こんにゃく・ごぼう・長葱・青菜・味噌・かつおだし・こんぶだし	焼き豆腐	くだもの・牛乳 ジャムサンド(りんご・ブルーベリー) 食パン・リンゴジャム・ブルーベリージャム	麦茶 梅おにぎり 精白米・胚芽米・梅・しらす・塩・海苔	梅おにぎり・味噌汁 揚げ出し豆腐のあんかけ・ゆかり和え 豆腐・片栗粉・薄力粉・なたね油・豚ひき・干し椎茸・長葱・人参・素精糖・ 醤油・酒・片栗粉 キャベツ・きゅうり・人参・塩・ゆかり
	23						
金	10	フィッシュオムレツ ブロッコリーのオーロラソース バターロール コーンクリームスープ	白身魚・玉葱・なたね油・卵・牛乳・塩 ブロッコリー・にんじん・マヨネーズ・トマトピューレ・塩 バターロール(卵なしのもの) コーン缶・パセリ・牛乳・塩・玉葱・豆乳・かつおだし・鶏ガラだし		くだもの・牛乳 ほたてごはん 精白米・胚芽米・ほたて缶・にんじん・干し椎茸・ 塩・醤油 くだもの・牛乳	麦茶 梅おにぎり 精白米・胚芽米・梅・しらす・塩・海苔	きのこうどん・じゃがバター 干しうどん・長葱・油揚げ・しめじ・えのき・なめこ・にんじん・醤油・塩・ 豚ひき・みりん くだもの
	24						
土	11	回鍋肉うどん じゃがバター煮 ゼリー	干しうどん・豚ひき・キャベツ・にんじん・たけのこ・長葱・いんげん・生姜・味噌・醤油・かつおだし じゃがいも・バター・醤油 100%ストレートジュース・水・素精糖・アガー		ラスク・チーズ ソフトフランスパン/バターロールパン・マーガリン・ 素精糖 一口チーズ くだもの・牛乳	< 今月のお知らせ > 保育園では、完了食(ひよこ)、1,2歳児、3歳児～ と三段階にわけて給食を作っています(固さ、食材などかえる)。年齢にあっ た作り方もお知らせできますので、作り方を知りたい献立があったらお声が けください(直接調理室へも大歓迎ですし、ノートに書いて頂ければ、クラス から調理に伝わりますのでお好きな方法で)	
	25						

* 乳児)エネルギー422kcal たんぱく質16.8g 脂質12.8g * 幼児)エネルギー554kcal たんぱく質22.0g 脂質16.2g
* 0才児クラスのみ 9時30分おやつの牛乳(豆乳)があります。* 3時の牛乳は豆乳入りです * 材料の関係で献立が変更になることもあります。