



令和5年 12月献立表



みどり保育所

除去お知らせマーク(★卵●小麦■エビ△赤魚)

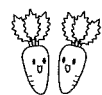
日	曜日	献立名	さいりょう				午後のおやつ	
			赤 血や肉になる	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になる	その他	献立名	さいりょう
1	金	弁当の日	もちつきのお知らせ れんげ組・こすもす組・ひまわり組はもちをつきますので、爪を短く切ってエプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。				せんべい・バナナ	せんべい、バナナ
2	土	秋の味ご飯 大根のそぼろ煮 バナナ	豚肉	しめじ 大根、人参 バナナ	精白米、さつまい 油、砂糖	しょうゆ、塩、酒 塩、しょうゆ、酒	おかか塩昆布おにぎり	精白米、かつお節、ごま油、塩昆布
4	月	麦ごはん 肉じゃが コールスローサラダ 春雨スープ みかん	豚肉	玉ねぎ、人参 きゅうり、キャベツ、人参 白菜、青ねぎ みかん	精白米、大麦 じゃが芋、油、砂糖 コーン缶、油 春雨	しょうゆ、酒 酢、塩、こしょう 鶏ガラ、塩、こしょう	ニラとツナのおにぎり	精白米、にら、ツナ缶、ごま しょうゆ、ごま油
5	火	麦ごはん さばの竜田揚げ ブロッコリーのゴマ酢和え 味噌汁 バナナ	さば 竹輪	生姜 ブロッコリー、人参 玉ねぎ、人参、わかめ、青ねぎ バナナ	精白米、大麦 片栗粉、油 ごま、砂糖	しょうゆ、酒、カレー粉 しょうゆ、酢 味噌、かつお節	大学いも	さつまい、油、砂糖 しょうゆ、ごま
6	水	スパゲティーイタリアン レバーのブルー煮 だいこんサラダ みかん	鶏肉 鶏レバー ハム	玉ねぎ、人参、 ブルー、生姜 だいこん、きゅうり みかん	●スパゲティー、油 砂糖 コーン缶、マヨドレ	トマト缶、ウスター、ケチャップ しょうゆ 塩、こしょう	とうふ入りお好み焼き	豆腐、米粉、かつお節、人参 キャベツ、油、お好みソース マヨドレ
7	木	ゆかりごはん オムレツ 塩昆布あえ 里芋の清汁 りんご	★卵、豚肉、牛乳	玉ねぎ、人参 きゅうり、キャベツ、人参、塩昆布 玉ねぎ、しめじ、青ねぎ りんご	精白米 里芋	ゆかり マーガリン、ケチャップ 塩、しょうゆ、酒 かつお節	ちんすこう	●小麦粉、きな粉、油、塩 砂糖
8	金	麦ごはん 手羽元と大根の照り煮 和風サラダ 野菜のスープ オレンジ	鶏肉	大根 人参、キャベツ、わかめ 玉ねぎ、人参、かぶ オレンジ	精白米、大麦 油、砂糖 ごま、油	しょうゆ、酒 しょうゆ、こしょう、酢 鶏ガラ、塩、こしょう	里芋のみたらし団子 (すみれ〜ひまわり) 里芋のみたらし (もも・たんぼぼ)	里芋、だんご粉、砂糖、砂糖 しょうゆ、片栗粉 里芋、砂糖、しょうゆ、片栗粉
9	土	豚丼 切り干し大根のバリバリ炒め みかん	豚肉 ベーコン	玉ねぎ、ごぼう、人参、青ねぎ 切り干し大根、にら	精白米 油	しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、酒	バナナ・ブルー	バナナ、ブルー
11	月	麦ごはん すき焼き風煮 焼き魚 ごまマヨサラダ オレンジ	豚肉、焼き豆腐 ししゃも	白ねぎ、白菜、人参、しめじ きゅうり、キャベツ オレンジ	精白米、大麦 砂糖、油 ごま、マヨドレ	しょうゆ、酒 しょうゆ	さつまシナモン	さつまい、油、グラニュー糖 塩、シナモン
12	火	麦ごはん 里芋コロッケ もやしのかみかみナムル 人参スープ みかん	豚肉 さきいか(以上兎のみ)	玉ねぎ きゅうり、もやし、人参、生姜 人参、玉ねぎ みかん	精白米、大麦 里芋、油、米粉 ごま油 油	塩、こしょう、コーンフレーク お好みソース しょうゆ 鶏ガラ、塩、こしょう	マカロニのあべかわ	●マカロニ、きな粉、砂糖、塩
13	水	味噌ラーメン 高野豆腐の含め煮 ごぼうのさっぱりサラダ りんご	豚肉 高野豆腐	人参、もやし、白菜、乾椎茸、わかめ ごぼう、小松菜、人参 りんご	●中華めん、油 砂糖 ごま、砂糖、ごま油	みりん、味噌、こしょう、鶏ガラ しょうゆ、酒、塩、かつお節 酢、しょうゆ	おからケーキ	●小麦粉、BP バター、砂糖、★卵、レーズン おから
14	木	麦ごはん 鮭のカレー焼き かぶの酢のもの じゃが芋の味噌汁 オレンジ	鮭	玉ねぎ、にんにく、生姜、パセリ かぶ、きゅうり、みかん缶 玉ねぎ、わかめ オレンジ	精白米、大麦 マヨドレ 砂糖 じゃが芋	塩、しょうゆ、カレー粉 酢、塩 味噌、かつお節	ココア蒸しパン	●ホットケーキミックス、牛乳 ココア
15	金	麦ごはん おでん ひじきの炒め煮 キャベツの甘酢和え バナナ	鶏肉、豆腐、竹輪	大根、人参 ひじき、人参、ピーマン 白菜、もやし、キャベツ バナナ	精白米、大麦 里芋 砂糖、油 砂糖、ごま油	白味噌、しょうゆ しょうゆ 酢、しょうゆ	焼きビーフン	キャベツ、人参、玉ねぎ ツナ缶、ビーフン、塩 しょうゆ、ごま油

日	曜日	献立名	さいりょう				午後のおやつ	
			赤 血や肉になる	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になる	その他	献立名	さいりょう
16	土	いもごはん けんちん汁 バナナ	鶏肉、豆腐	ごぼう、玉ねぎ、人参、大根 青ねぎ バナナ	精白米、さつまい 油	塩、酒 しょうゆ、塩	おかかおにぎり	精白米、かつお節、しょうゆ
18	月	カミカミ ドライカレー	合挽肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、ごぼう にんにく	精白米、コーン缶、油	ケチャップ お好みソース しょうゆ、塩、カレー粉 しょうゆ かつお節、しょうゆ	手作り豆腐肉まん	豆腐、米粉、塩 BP、砂糖 豚肉、キャベツ、白ねぎ 乾しいたけ、生姜 しょうゆ
19	火	麦ごはん さばのから揚げ ほうれん草のごまあえ 粕汁 りんご	さば 鶏肉、油揚げ	生姜 ほうれん草、人参、もやし 椎茸、人参、大根 りんご	精白米、大麦 片栗粉、油 ごま 里芋	しょうゆ しょうゆ 味噌、酒かす	エジプト焼き	●うどん、★卵、ニラ、長芋、 お好みソース、マヨドレ
20	水	ちゃんぽんめん かぼちゃのいとこ煮 おから炒り煮 バナナ	豚肉 小豆 おから、竹輪	玉ねぎ、人参、キャベツ、乾しいたけ ピーマン かぼちゃ ごぼう、人参、青ねぎ バナナ	●中華めん、片栗粉 砂糖 砂糖、油	鶏ガラ、塩、こしょう 塩 しょうゆ、酒	焼きおにぎり	精白米、ごま、赤味噌、みりん
21	木	ごはん ひじき入りオムレツ おから和え 豚汁 オレンジ	★卵、豚肉 豚肉、油揚げ	ひじき、玉ねぎ、人参、乾椎茸 キャベツ、小松菜 ごぼう、玉ねぎ、人参、大根、青ねぎ オレンジ	精白米 油、砂糖 さつまい	ケチャップ かつお節、しょうゆ 味噌	ぜんざい (すみれ〜ひまわり) いもぜんざい (もも・たんぼぼ)	小豆、砂糖、塩、豆腐 だんご粉 さつまい、小豆、砂糖、塩
22	金	ケチャップライス リースミートローフ ポテトサラダ 豆乳スープ みかん	鶏肉 合挽肉、豆腐	玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、レーズン、れんこん ブロッコリー、人参 玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ	精白米、コーン缶 バター 片栗粉、油 じゃが芋、マヨドレ	ケチャップ、塩 塩、こしょう こしょう、酢 豆乳、鶏ガラ、塩 こしょう	プリン	プリン
23	土	鶏雑炊 キャベツのスープ バナナ	鶏肉	玉ねぎ、人参、白菜、青ねぎ キャベツ、人参、もやし バナナ	精白米	しょうゆ、塩、酒 鶏ガラ、塩、こしょう	ごま塩おにぎり	精白米、ゴマ塩
25	月	麦ごはん れんこんボール ゆかりあえ 和風チャウダー みかん	豚肉、豆腐 鶏肉、牛乳	れんこん、ひじき きゅうり、キャベツ、人参、ゆかり 人参、大根、ごぼう みかん	精白米、大麦 片栗粉、砂糖、油 さつまい	しょうゆ、こしょう 味噌、かつお節	ジャコトースト	●食パン、■しらす干し、マヨドレ ごま、青のり
26	火	麦ごはん 魚のピザ焼き ブロッコリーのゴマ酢和え 白菜のスープ バナナ	△赤魚、チーズ 竹輪	ピーマン、玉ねぎ、しめじ ブロッコリー、人参 白菜、玉ねぎ、人参 バナナ	精白米、大麦 油 ごま、砂糖	塩、こしょう、ケチャップ しょうゆ、酢 鶏ガラ、塩、こしょう	豆腐のガトーショコラ	豆腐、豆乳、砂糖 油、バニラエッセンス、米粉 ココア、BP
27	水	麦ごはん 八宝豆腐 さつまいの重ね煮 ひじきの中華あえ オレンジ	豚肉、豆腐 ハム	玉ねぎ、人参、白菜、ピーマン 乾しいたけ パイン缶 ひじき、小松菜 オレンジ	精白米、大麦 油、片栗粉 さつまい、砂糖 コーン缶、砂糖、ごま油	塩、こしょう 酢、しょうゆ	蒸しあんぱん	●ホットケーキミックス、牛乳 小豆
28	木	年越しうどん 金時豆の含め煮 切り干し大根サラダ オレンジ	鶏肉 金時豆 ツナ缶	玉ねぎ、人参、乾しいたけ ほうれん草 人参、もやし、切り干し大根 オレンジ	●干しうどん 砂糖 コーン缶、マヨドレ	しょうゆ、塩、酒 塩 塩、こしょう	ふかし芋	さつまい
29	金	希望保育・弁当の日					せんべい	せんべい

うれしい効能たっぷりの冬野菜

冬野菜といえば大根・白菜・ねぎ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげる、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- 白菜・・・ビタミンCとカリウムが豊富
- ねぎ・・・ビタミンCが豊富
- ほうれん草・・・鉄分が豊富
- 大根・・・冬に甘みを増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
 ※牛乳の提供・・・もも組・たんぼ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ、給食/れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食、午後のおやつ
 ※すみれ組は10月よりおやつでお団子を提供します。大きさは小さく作り誤嚥しないよう気をつけていきます。
 ※完了食の果物の対応について・・・誤嚥・窒息事故防止のため、りんご・梨・柿につきましては加熱しコンポートにして提供(離乳期の果物につきましてはオレンジかバナナに変更して提供しています。)

- ◆・・・カミカミメニュー
- ☆・・・新メニュー