

# 令和3年 12月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
1	水	ご飯(米)	カレーライス ひじきとコーンのサラダ きのこのすまし汁	じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 カレー粉 小麦粉 塩 菜種油 りんご トマト チーズ 牛乳 ケチャップ ソース ひじき 人参 きゅうり コーン 酢 塩 醤油 ごま油 菜種油 えのき 椎茸 舞茸 豆腐 万能葱 塩 醤油 かつお昆布だし	ラスク 果物 牛乳	フランスパン バター 素精糖	混ぜご飯 煮物 汁物
2	木	スパゲティ	2日:クリームスパゲティ 16日:ミートソーススパゲティ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ かぶと白菜のスープ	スパゲティ 鶏肉 人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 小麦粉 バター 粉チーズ 牛乳 塩 菜種油 豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ 菜種油 塩 ソース ケチャップ 薄力粉 バター トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー 人参 無添加ロースハム 塩 素精糖 酢 菜種油 かぶ 白菜 ベーコン 塩 醤油 菜種油	おからのケーキ 果物 牛乳	おから 小麦粉 BP 砂糖 バター 卵 牛乳 ココア 粉糖	おにぎり 和え物 汁物
3	金	ご飯(米)	鯖の香味焼き ひじきとれんこんのきんぴら キャベツのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	鯖 葱 にんにく しょうが 醤油 みりん 素精糖 ごま油 ひじき れんこん 豚肉 人参 素精糖 醤油 酒 菜種油 キャベツ ごま 醤油 素精糖 豆腐 わかめ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	フライドポテト 果物 牛乳	じゃが芋 塩 青のり 菜種油	炒飯 サラダ 汁物
4	土	ご飯(米)	豚肉のソース炒め 大豆と大根サラダ ほうれん草のみそ汁	豚肉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ソース 醤油 塩 菜種油 大豆 大根 きゅうり 人参 ツナ 酢 塩 菜種油 ほうれん草 えのき 葱 味噌 にぼしだし	レーズン 蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 レーズン	
6	月	ご飯(米)	中華丼 マカロニサラダ もやしと油揚げのみそ汁	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ 小松菜 干し椎茸 塩 醤油 片栗粉 菜種油 ごま油 マカロニ キャベツ きゅうり 人参 ツナ マヨネーズ 塩 もやし 油揚げ わかめ 味噌 にぼしだし	ふかし芋 果物 牛乳	さつま芋 塩	炒飯 サラダ 汁物
7	火	ご飯(米)	ホイコーロー さつま芋のレモン煮 わかめときゅうりの酢の物 春雨スープ	豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 味噌 醤油 素精糖 菜種油 酒 さつま芋 レモン 素精糖 塩 わかめ きゅうり 酢 素精糖 醤油 春雨 鶏ひき肉 チンゲン菜 しめじ もやし 塩 醤油 かつお昆布だし	ヨーグルト 乾パン(幼児) クラッカー (乳児) 果物	ヨーグルト 乾パン・クラッカー	ご飯 焼きもの 汁物
8	水	ゆかりご飯 (ゆかり ご飯)	鶏肉のケチャップあんからめ 千切りキャベツ	鶏肉 生姜 酒 塩 片栗粉 ケチャップ 醤油 素精糖 キャベツ	8日 二色クッキー 22日 クッキー 果物 牛乳	8日 薄力粉 BP 砂糖 卵 バター ココア 22日 薄力粉 BP 砂糖 卵 バター	スパゲティ サラダ 汁物
9	木	ご飯(米)	鯖の竜田揚げ 小松菜のしらす和え かぼちゃの甘煮 五目みそ汁	鯖 醤油 酒 生姜 片栗粉 菜種油 小松菜 人参 しらす 醤油 かつおだし かぼちゃ 醤油 素精糖 大根 人参 豆腐 鶏肉 葱 味噌 にぼしだし	お好み焼き 果物 牛乳	薄力粉 キャベツ コーン 豚肉 牛乳 卵 塩 ソース マヨネーズ かつお節	混ぜご飯 煮物 汁物
10	金	フランスパン	おからのハンバーグ 根菜サラダ ねぎとしめじのすまし汁	おから 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 塩 ケチャップ ソース 大根 はす ごぼう 人参 きゅうり ツナ こんにゃく ごま 醤油 素精糖 マヨネーズ 葱 しめじ 醤油 塩 かつお昆布だし	キャロットライス 果物 牛乳	ご飯 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 塩 菜種油 パセリ	おにぎり 和え物 汁物
11	土	ご飯(米)	鶏のマーメレード焼き キャベツとブロッコリーサラダ わかめともやしのすまし汁	鶏肉 マーメレードジャム 醤油 みりん 酒 キャベツ ブロッコリー 人参 コーン 酢 塩 菜種油 わかめ もやし 醤油 塩 かつお昆布だし	クラッカーサンド 果物 牛乳	クラッカー ジャム	
13	月	ご飯(米)	豆腐の千草焼き ★刻み昆布の煮物 ブロッコリーの磯部和え なめこのみそ汁	豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵 塩 醤油 菜種油 刻み昆布 大根 人参 椎茸 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 ブロッコリー のり 醤油 かつおだし なめこ 大根 万能葱 味噌 にぼしだし	フルーツ きんとん せんべい 牛乳	さつま芋 りんご バイン缶 桃缶 素精糖 せんべい	スパゲティ サラダ 汁物
14	火	ご飯(米)	鮭の磯辺焼き 五目煮豆 大根ときゅうりのごま和え ニラ玉みそ汁	鮭 醤油 みりん 酒 青のり 大豆 ごぼう 人参 こんにゃく 昆布 さやいんげん 素精糖 醤油 みりん 大根 きゅうり 酢 素精糖 塩 ごま ニラ 卵 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	焼きそば 果物 牛乳	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ソース 塩 醤油 菜種油	ご飯 焼きもの 汁物

## しもほうや保育園

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

☆8日は誕生を祝う行事食です。

☆16日はクリスマス会です。

今月の果物:りんご みかん

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
今月の平均栄養価(幼児)	600kcal	22.8g	20.3g	292mg
栄養目標量	596kcal	21.0g	19.0g	258mg