

令和4年度 12月 献立表

こま草保育園

| 日付 | 献立名 | 材料名 | | | おやつ |
|---------|---|---|---------------------------------|---|------------------------------------|
| | | 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 | |
| 01 木 | 簡易給食 |  | |  | ひこうきビスケット 牛乳 |
| 02 金 | 天然酵母パン コールスローサラダ 鮭ときのこのシチュー 果物（みかん） | 酵母パン、じゃがいも、油、三温糖 | 牛乳、さけ | みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、コーン | しょうゆせんべい 牛乳 |
| 05 月 | マーボー丼 シュウマイ 春雨スープ 果物（みかん） | 米、無塩バター、小麦粉、てんさい糖、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、無添加国産ポークシュウマイ、豚ひき肉、卵、みそ | みかん、りんご、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、カットわかめ | 手作りりんごケーキ 牛乳 |
| 06 火 | ごはん いわしの蒲焼 ひじきの煮つけ かき玉汁（みつば） 果物（りんご） | 米、片栗粉、油、三温糖、なたね油 | 牛乳、イワシ開き、卵、油揚げ | りんご、にんじん、たまねぎ、国産長ひじき、みつば、国産干しいたけ、しょうが | ミレービスケット 牛乳 |
| 07 水 | 焼きそば キャベツとレンコンのサラダ わかめスープ 果物（バナナ） | 焼きそばめん、マヨドレ、なたね油 | 牛乳、豚肉、ツナ、 | バナナ、キャベツ、たまねぎ、れんこん、にんじん、もやし、紅しょうが、カットわかめ、青のり | もち小丸 牛乳 未：クラッカー |
| 08 木 | ごはん 高野豆腐の煮物 小松菜とカリカリじゃこのお浸し みそ汁（なめこ） | 米、三温糖、白いりごま、ごま油 | 牛乳、豆腐、鶏肉、高野豆腐、みそ、しらす干し | こまつな、にんじん、たまねぎ、なめこ、だいこん、ねぎ、いんげん、国産干しいたけ、カットわかめ | ココアプリン |
| 09 金 | ごはん 手作り豆腐がんも 春雨とみかんのサラダ 豆腐みそ汁 果物（みかん） | 米、はるさめ、なたね油、三温糖、片栗粉 | 牛乳、しぼり豆腐、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ | みかん、みかん缶、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、ごぼう、コーン、国産干しいたけ、カットわかめ、国産米ひじき、しょうが | おもちゃ 牛乳 国産りんごタルト |
| 12 月 | 雑穀ごはん 鶏肉の香味焼き 大根サラダ 里いものみそ汁 | 米、さといも、米粉 マカロニ、マヨドレ | 牛乳、鶏肉、みそ、ツナ油漬け | だいこん、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、カットわかめ、にんにく | 手作りマカロニお かき 牛乳 |
| 13 火 | ごはん 関東煮 ほうれん草と白菜のおひたし 果物（みかん） | 米、つきこん、三温糖 | 飲むヨーグルト、卵、厚揚げ | みかん、だいこん、はくさい、ほうれんそう、にんじん | おさかなせんべい 飲むヨーグルト 未：むらさき芋せんべい |
| 14 水 | 五目うどん 国産かぼちゃのひき肉フライ 果物（バナナ） | うどん、パインパン、なたね油 | 牛乳、鶏肉、油揚げ | バナナ、かぼちゃのひき肉フライ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、国産干しいたけ | ミニパインパン 牛乳 |
| 15 木 | ごはん サバの塩焼き 切干大根の煮付け さつま汁 果物（りんご） | 切りもち、米、さつまいも、三温糖、なたね油 | さば、豚肉、みそ、油揚げ、牛乳 | りんご、だいこん、にんじん、国産切干だいこん、ねぎ、焼きのり | たまりせんべい 牛乳 |
| 16 金 | さつま芋ごはん 白身魚の天ぷら ほうれん草のお浸し みそ汁（えのき） | 米、さつまいも、小麦粉、なたね油、三温糖、ごま塩 | 牛乳、ほき、木綿豆腐、みそ | もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、カットわかめ | ねじりんぼ 牛乳 |

お餅つき