



令和4年度12月献立表



なかよし保育園

日	曜	昼食	赤	黄	緑	おやつ
			血や肉になる	熱や力となる	調子を整える	
1	木	米飯 鶏肉のみそ焼き ごぼうサラダ じゃがいものスープ	鶏肉 ハム(卵)	米 中華ドレッシング じゃがいも	ごぼう・フロッコリー 人参・いんげん	牛乳 チーズカップケーキ <ホットケーキ粉・牛乳・卵・砂糖・バター・チーズ>
2	金	米飯 ぶりの竜田揚げ もやしのナムル 里芋と大根のみそ汁	ぶり	米 油 ごま油 里芋	もやし・チンゲン菜・赤ピーマン 大根・水菜	牛乳 野菜かりんとう
3	土	カレーうどん うまい菜の和え物 パイ	豚肉 ちくわ	うどん	人参・小松菜・玉ねぎ うまい菜・コーン パイ	ミルクパン (卵・乳)
5	月	米飯 鮭のタルタル焼き 高野豆腐の煮物 白菜としめじのすまし汁	鮭 高野豆腐	米 タルタルソース(卵)	ごぼう・きぬさや 白菜・しめじ	牛乳 1~2歳星たべよ 3~5歳ぼたぼた焼き
6	火	ロールパン オムレツのトマトソースがけ ジャーマンポテト クリームポタージュ	オムレツ(卵・乳) ウインナー	ロールパン(乳) 油 ポタージュの素(乳)	イタリアン野菜Mix・ダイストマト じゃがいも・玉ねぎ・レタス いんげん・人参	お茶 わかめおにぎり <米・わかめご飯の素>
7	水	おじゃこご飯 ホイコーロー きゅうりの酢の物 かぶのスープ	いりこ 豚肉 かにかま(卵)	米 油	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン きゅうり・わかめ かぶ・フロッコリー	牛乳 きなこ揚げパン <コッパパン(卵・乳)・油・きな粉・砂糖>
8	木	そばろびんバ 春巻き 厚揚げと小松菜のみそ汁	合挽ミンチ 春巻き(えび) 厚揚げ	米・ごま油 油	ほうれん草・人参・もやし 小松菜	牛乳 バウムクーヘン (卵・乳)
9	金	米飯 すき焼き風煮 ほうれん草のごま和え みかん	牛肉 さつまいも	米 油 ごま	玉ねぎ・ごぼう・白菜 ほうれん草・人参 みかん	牛乳 あんまん
10	土	みそラーメン ブロッコリーの和え物 黄桃缶	豚肉・うずら卵 ツナ	ラーメン	チンゲン菜・コーン・わかめ ブロッコリー・人参 黄桃缶	アスパラガスビスケット
12	月	米飯 さばのみそ煮 きんぴらごぼう けんちん汁	さば 豆腐	米 ごま油 里芋	ごぼう・黄ピーマン・枝豆 しいたけ・人参・ねぎ	牛乳 1~2歳豆乳ウエハース(乳) 3~5歳ウエハース(卵・乳)
13	火	米飯 豚肉と大根の炒め物 ひじきサラダ さつまいもスープ	豚肉 蒸し鶏ほぐし身(卵・乳)	米 油 和風ドレッシング(乳)	大根・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 ひじき・アスパラガス さつまいも・キャベツ	牛乳 バナナ
14	水	ちらし寿司 ささみの天ぷら 大根とわかめのすまし汁	錦糸卵(卵)・かにかま(卵) 鶏ささ身	米 油	人参・しいたけ・きぬさや・のり 天ぷら粉 大根・わかめ	牛乳 ホットケーキ <ホットケーキ粉・いちごジャム>
15	木	ゆかりご飯 揚げ餃子 かぼちゃのいとこ煮 あさりのみそ汁	餃子(卵・乳) あずき あさり	米 油	ゆかり かぼちゃ 白菜・人参	牛乳 ピザトースト <食パン(乳)・ピザソース・チーズ(乳)>

※2歳児以下の朝のおやつはスキムミルクと市販のお菓子になります。

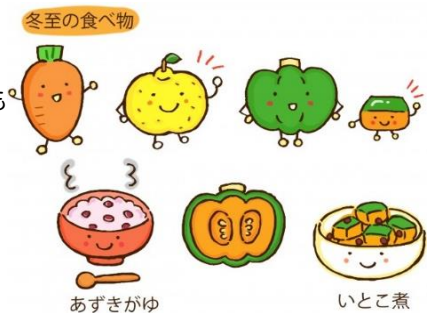
- 月：ちょぼちょぼクッキー(卵)
- 火：豆乳ウエハース(乳)
- 水：たまごボーロ(卵・乳)
- 木：アンパンマンせんべい
- 金：白い風船(乳)

※おやつは手作りです。
※アレルギー表記はすべてではありません。
※仕入れや在庫の都合により、食材・献立を変更する場合があります。

日	曜	昼食	赤	黄	緑	おやつ
			血や肉になる	熱や力となる	調子を整える	
16	金	おじゃこご飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ えのきと卵のスープ	いりこ 鶏肉 卵	米 油 マヨネーズ(卵)	じゃがいも・人参・サニーレタス えのき・大根菜	牛乳 ババロア <ババロアの素(乳)>
17	土	けんちんうどん 小松菜のナムル フルーツ缶	鶏肉・きざみ揚げ	うどん・里芋 ごま油	ごぼう・大根・人参・ねぎ 小松菜・しめじ・黄ピーマン フルーツ缶	ベジタべる
19	月	米飯 白身魚フライ 白菜のおかか和え 豆腐とうまい菜のみそ汁	白身魚フライ ちくわ・かつお節 豆腐	米 油	白菜・人参 うまい菜	牛乳 ぶどうゼリー <ぶどうゼリーの素・白桃缶>
20	火	おじゃこご飯 おでん オクラの磯和え りんご	いりこ 鶏肉・さつまいも・厚揚げ	米	大根・こんにゃく・人参 オクラ・なめこ水煮・きざみのり りんご	牛乳 ミニポテト
21	水	ピラフ 星型コロケ・グリルチキン ブロッコリーサラダ マカロニスープ	ミートコロケ・グリルチキン	米・油 油 イタリアンドレッシング マカロニ	ミックスベジタブル・パセリ ブロッコリー・イタリアン野菜Mix ほうれん草・人参	りんごジュース ショートケーキ (卵・乳)
22	木	ポークカレー 小松菜とツナのサラダ みかんヨーグルト	豚肉 ツナ ヨーグルト(乳)	米・じゃがいも・油 ごまドレッシング(卵・乳)	玉ねぎ・人参 小松菜・れんこん・コーン みかん缶	牛乳 クッキー <小麦粉・砂糖・バター・卵>
23	金	ロールパン ミートボール さつまいもサラダ しろ菜と春雨のスープ	ミートボール(卵)	ロールパン(乳) マヨネーズ(卵) 春雨	人参・サニーレタス しろ菜・黄ピーマン	お茶 おかおにぎり <米・かつお節・ごま・醤油>
24	土	ミートスパゲティ いんげんとコーンのサラダ カップゼリー	合挽ミンチ・ミートソース	スパゲティ・油 フレンチドレッシング(卵)	玉ねぎ・ピーマン いんげん・人参・コーン	かっぱえびせん
26	月	おじゃこご飯 どんかつ キャベツのおかか和え つみれスープ	いりこ とんかつ(卵) かつお節 つみれ	米 油	キャベツ・チンゲン菜・人参 しめじ・大根菜	牛乳 マカロニきな粉 <マカロニ・きな粉・砂糖>
27	火	鶏五目ご飯 赤魚の野菜あんかけ 大根とわかめのみそ汁	鶏肉・きざみ揚げ 赤魚	米・油	人参・ごぼう・枝豆 ほうれん草・赤ピーマン・もやし 大根・わかめ	牛乳 ココアケーキ <小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・バター・砂糖・ココア>
28	水	中華丼 海鮮焼売 パイ	豚肉 海鮮焼売 パイ	米・ごま油 海鮮焼売(卵・えび)	白菜・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・椎茸 パイ	牛乳 大学芋 <さつまいも・油・タレ・ごま>

◆◆◆ 給食室からのお願いとお知らせ ◆◆◆

○給食に出てくる食材の中には、お子様がまだ口にされたことの無いものもあると思いますが、そのような場合は事前に ご家庭で食べる機会を作っておいてください。
給食で初めて口にするとしたことのないようお願いいたします。
○献立表の表記が変わりました。
昼食メニューに対して使われている食材が分かるように横の列を揃えています。



あずきがゆ

いとこ煮



令和4年度12月献立表(後期)

日	曜	昼食	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える	おやつ
1	木	おかゆ 鶏肉のみそ煮 じゃがいものスープ	鶏肉	米	ブロッコリー じゃがいも・人参・いんげん	バナナ
2	金	おかゆ たらの煮付け 大根のみそ汁	たら	米 里芋	大根・小松菜	みたらしポテト <じゃがいも・片栗粉・醤油・砂糖>
3	土	煮込みうどん うまい菜の煮物 パイ	豚肉	うどん	人参・小松菜・玉ねぎ うまい菜・コーン パイ	野菜ハイハイ
5	月	おかゆ 鮭の煮付け 白菜としめじのすまし汁	鮭	米	枝豆 白菜・人参・しめじ	せんべい
6	火	パン粥 ジャーマンポテト 豆乳スープ	豚ミンチ 豆乳	食パン じゃがいも	玉ねぎ いんげん・人参	しらす粥 <米・しらす干し・ブロッコリー・醤油>
7	水	おかゆ 豚肉と野菜の煮物 かぶのスープ	豚肉	米	キャベツ・玉ねぎ かぶ・ブロッコリー・わかめ	ハイハイ
8	木	おかゆ そばろ煮 豆腐と小松菜のみそ汁	合挽ミンチ 豆腐	米	ほうれん草・人参・もやし 小松菜	きな粉パン粥 <食パン・豆乳・砂糖・きな粉>
9	金	おかゆ 鶏肉のすき焼き風煮 ほうれん草の煮物	鶏肉	米	玉ねぎ・白菜 ほうれん草・人参	みかん
10	土	みそ煮込みうどん ブロッコリーの煮物 黄桃缶	豚肉 ツナ	うどん	チンゲン菜・わかめ・コーン ブロッコリー・人参	せんべい
12	月	おかゆ カレーのみそ煮 けんちん汁	カレー 豆腐	米 里芋	人参	煮込みうどん <うどん・鶏ミンチ・ブロッコリー・醤油>
13	火	おかゆ 豚肉と大根の煮物 さつまいもスープ	豚肉	米 さつまいも	大根・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 キャベツ	牛乳 バナナ
14	水	おかゆ 豆腐あんかけ 大根とわかめのすまし汁	豆腐	米 じゃがいも	人参・しいたけ 大根・わかめ	蒸しパン <小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖>
15	木	おかゆ かぼちゃのそばろ煮 白菜のみそ汁	鶏ミンチ	米	かぼちゃ 白菜・人参	パン粥 <食パン・豆乳・砂糖>

※朝のおやつは市販のお菓子になります。
 ※おやつは手作りです。
 ※仕入れや在庫の都合により、食材・献立を変更する場合があります。

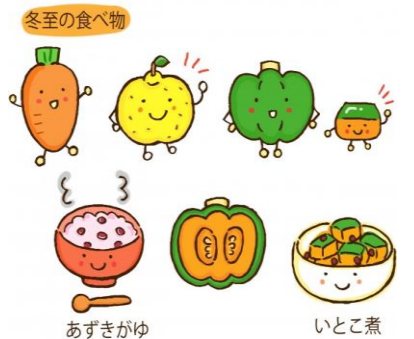


なかよし保育園

日	曜	昼食	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える	おやつ
16	金	おかゆ 鶏肉の煮物 じゃがいものスープ	鶏肉	米 じゃがいも	玉ねぎ・ブロッコリー 大根菜	ウエハース
17	土	けんちんうどん 小松菜の煮物 フルーツ缶	鶏肉	うどん・里芋	大根・人参 小松菜・しめじ フルーツ缶	せんべい
19	月	おかゆ たらの煮付け 豆腐とうまい菜のみそ汁	たら 豆腐	米	白菜・人参 うまい菜	牛乳 ぶどうゼリー <ぶどうゼリーの素>
20	火	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 オクラのスープ	鶏肉	米 じゃがいも	大根・人参 オクラ	りんご
21	水	おかゆ カレーと野菜の煮物 ほうれん草スープ	カレー	米	ブロッコリー・人参 ほうれん草・玉ねぎ・かぼちゃ	煮込みマカロニ <マカロニ・鶏ミンチ・小松菜・コンソメ>
22	木	おかゆ 豚そばろ煮 小松菜とツナの和え物	豚ミンチ ツナ	米 じゃがいも	玉ねぎ 小松菜・人参	プレーンヨーグルト <プレーンヨーグルト・砂糖>
23	金	パン粥 さつまいものそばろ煮 しろ菜と春雨のスープ	豆乳 鶏ミンチ	食パン さつまいも 春雨	いんげん しろ菜	おいも粥 <米・さつまいも・人参>
24	土	煮込みバスタ ほうれん草の煮物 みかん缶	合挽ミンチ	スパゲッティ	玉ねぎ・いんげん ほうれん草・人参・コーン みかん缶	せんべい
26	月	おかゆ 豚ミンチとキャベツの煮物 豆腐スープ	豚ミンチ 豆腐	米	キャベツ・人参 玉ねぎ・大根菜	マカロニきな粉 <マカロニ・きな粉・砂糖>
27	火	おかゆ 赤魚の野菜あんかけ 大根とわかめのみそ汁	赤魚	米	人参・枝豆 大根・わかめ	ハイハイ
28	水	おかゆ 豚肉と野菜の煮物 マカロニスープ	豚肉	米 マカロニ	白菜・玉ねぎ ブロッコリー・人参	さつまいものおやき <さつまいも・青のり>

◆◆◆ 給食室からのお願いとお知らせ ◆◆◆

○給食に出てくる食材の中には、お子様がまだ口にしたことのないものもあると思いますが、そのような場合は事前に ご家庭で食べる機会を作っておいてください。
 給食で初めて口にするとしたことのないようにお願いいたします。
 ○献立表の表記が変わりました。
 昼食メニューに対して使われている食材が分かるように横の列を揃えています。



あずきがゆ

いとこ煮