



# 令和3年 12月予定献立表

松島さくら保育園



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
1	水	ぶり大根	ごはん	ぶり	大根 人参 椎茸 いんげん 生姜	砂糖	ぶりは、成長とともに名前が変わる出世魚です。
		茶わん蒸し		鶏肉 卵 鰹節	みつば	春雨 砂糖	
	おやつ	油揚げと青梗菜の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	青梗菜 小松菜		
		果物(りんご)			りんご		
2	木	♪ポテ豆腐ボール 牛乳	ごはん	飲:牛乳 豆腐		じゃが芋 ホットケーキ粉 油 砂糖	豚肉のビタミンB1は100gあたりの含有量があらゆる食品の中でトップクラスです。
		豚肉の生姜焼き		豚肉 味噌	玉葱 生姜 りんご	砂糖	
	おやつ	もやしのおかか和え		鶏肉 鰹節	小松菜 人参 もやし えのき	砂糖	
		五目味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	大根 人参 白菜 ねぎ	さつま芋	
3	金	果物(バナナ)	ごはん	バナナ			肉味噌納豆は、子どもたちに大人気のメニューです。
		♪あん春巻き 牛乳		飲:牛乳 あんこ		春巻きの皮 油 小麦粉	
	おやつ	北海道グラタンコロッケ	ごはん			コロッケ 油	
		肉味噌納豆		豚肉 味噌 納豆	生姜 にんにく 玉葱 あさつき	ごま油 砂糖	
4	土	麩のすまし汁	ごはん	鰹節	椎茸 えのき 人参 ほうれん草	麩	
		果物(バナナ)			バナナ		
	おやつ	ヨーグルト	ごはん	ヨーグルト			
		ミートボール		ミートボール		油	
6	月	厚焼きたまご	ごはん	卵焼き			かみかみメニュー
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし		
	おやつ	果物(バナナ)			バナナ		ビスケット
		ビスケット 麦茶					
7	火	高野豆腐の酢豚風	ごはん	高野豆腐	玉葱 人参 ビーマン 椎茸 生姜	じゃが芋 砂糖 片栗粉 油	
		茎わかめのきんぴら		茎わかめ 豚肉	ごぼう 人参 こんにゃく	ごま 砂糖 油	
	おやつ	白菜としめじの味噌汁		味噌 煮干し	しめじ 白菜 小松菜		
		果物(菊花みかん)			みかん		
8	水	♪きな粉クッキー 麦茶	ごはん	豆乳		小麦粉 きな粉 砂糖 油	
		アジの竜田揚げ		アジ(たら)	生姜	片栗粉 油	
	おやつ	ふろふき大根鶏味噌かけ	ごはん	鶏肉 昆布 味噌	大根	ごま油 砂糖	アジの竜田揚げは、魚メニューのなかでもダントツの人気があります。
		豆腐と野菜の味噌汁		豆腐 味噌 煮干し	えのき 人参 ほうれん草		
9	木	果物(バナナ)	セルフおにぎり		バナナ		近畿地方ではハヤシライスのことを「ハインライス」と呼ぶことも呼ばれています。
		♪クロワッサンサンド 牛乳		飲:牛乳 卵		パン ノンエッグマヨネーズ	
10	金	ハヤシライス	ごはん	豚肉	人参 玉葱 しめじ にんにく トマト グリンピース	米 じゃが芋 ルー 油	Book de Lunch 「大きなかぶ」
		フレンチサラダ			キャベツ 人参 胡瓜 大根	砂糖 オリーブ油	
	おやつ	クラッシュゼリー			みかん もも パイン レーズン	ゼリー	
		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
11	土	白身魚のカラフル味噌焼き	ごはん	たら 味噌	玉葱 コーン 赤ピーマン		たらを漢字で「鱈」と書き、冬の代表的な魚のひとつです。
		もやしと豚肉の胡麻和え		豚肉	人参 小松菜 もやし えのき	ごま 砂糖	
	おやつ	白菜とわかめの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	白菜 ねぎ 椎茸		焼きプリンタルト
		果物(バナナ)			バナナ		
13	月	♪焼きプリンタルト 牛乳	麺	飲:牛乳		焼きプリンタルト	
		ターメリックライス		鶏肉 豆乳	人参 白菜 かぶ コーン 小松菜	米	
	おやつ	冬野菜のシチュー	ごはん	ツナ	かぶ 人参 レモン	さつま芋 小麦粉 油	子どもたちの大好きなラーメンが給食に登場です♪
		かぶのサラダ		ヨーグルト	みかん パイン もも バナナ りんご ナタデココ	オリーブ油 砂糖	
11	土	フルーツヨーグルト	ごはん				
		安納芋の焼き芋 麦茶				さつま芋	
11	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		揚げたこ焼き		鰹節 青のり		たこ焼き 油	
	おやつ	野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
13	月	ビスケット 麦茶	麺			ビスケット	
		ラーメン		わかめ 焼き豚	コーン ねぎ	中華麺	
	おやつ	♪甘納豆おにぎり 牛乳		飲:牛乳 甘納豆 きな粉		米	
		ごぼうとさつま芋の甘唐揚げ			ごぼう	さつま芋 小麦粉 水あめ 砂糖 油 ごま	
	おやつ	フルーツカクテル			みかん もも パイン		
		♪甘納豆おにぎり 牛乳					

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）



日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
14	火 😊	鮭の黄金焼き	ごはん	鮭 味噌		ノンエッグマヨネーズ	鮭には、免疫力の向上、記憶力の向上、老化防止などの効果があります。
		ほうれん草の胡麻和え		ハム	ほうれん草 人参 もやし キャベツ	ごま 砂糖	
おやつ		鶏肉のすまし汁		わかめ 鶏肉 鰹節	えのき ねぎ		
		果物(りんご)			りんご		
15	水 😊	雪のポンデドーナツ 牛乳	ごはん	飲:牛乳		ポンデドーナツ	チキンのブレーク焼きは、鶏胸肉を使用しますが、マヨネーズをまぶして作るため、しっとりとした仕上がりになります。
		チキンカレーブレイク焼き		鶏肉 チーズ		ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク	
おやつ		グリーンサラダ			カリフラワー ブロッコリー 大根 いんげん コーン	ドレッシング	
		コーンクリームスープ		生クリーム	コーン 玉葱 マッシュルーム パセリ	コーンクリームスープの素 じゃが芋 油	
16	木	♪甲州かりんとう 牛乳	ごはん	飲:牛乳		バナナ	ハンバーグの原型は、タタール人が食べていたタルタルステーキを焼いたものであるといわれています。
		煮込みハンバーグ		ハンバーグ	トマト	デミソース	
おやつ		大根サラダ		ツナ	大根 人参 きゅうり	ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	
		コーンとキャベツの味噌汁		味噌 煮干し	コーン キャベツ		
17	金 😊	果物(バナナ)			バナナ		
		ビスケット 麦茶				ビスケット	
おやつ		フィッシュ&チップス	ごはん	白身魚フライ		じゃが芋 油	世界の料理 ニュージランド
	茹でブロッコリー			ブロッコリー			
18	月	冬キャベツのポトフ	ごはん	ウインナー	キャベツ 玉葱 人参 いんげん		郷土料理 「京都府」
		果物(りんご)				りんご	
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
		衣笠丼	ごはん	油揚げ 卵		米 砂糖	
	揚げ野菜の磯和え	青のり		南瓜 人参 れんこん	さつま芋 油		
20	火 😊	飛鳥汁	ごはん	鶏肉 牛乳	人参 玉葱	じゃが芋	
		果物(りんご)			りんご		
おやつ		♪わらび餅 牛乳		飲:牛乳 きな粉		片栗粉 砂糖	
		ぶりの幽庵焼き	ごはん	ぶり	ゆず	砂糖	冬至メニュー 
	南瓜の甘煮			南瓜 人参 いんげん	砂糖		
21	水 😊	運盛り味噌汁	ごはん	味噌 煮干し	大根 人参 こんにゃく れんこん		
		果物(菊花みかん)				みかん	
おやつ		♪焼きうどん 牛乳		豚肉	キャベツ 人参 もやし	うどん 油	
		お赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	お誕生日会 
	手作りメンチカツ	豚肉 鶏肉		玉葱 人参 コーン	油 パン粉 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ		
22	木 😊	野菜サラダ	ごはん	もずく 豆腐	小松菜 もやし 人参 ねぎ 生姜	ドレッシング	
		もずくスープ			バナナ		
おやつ		果物(バナナ)			バナナ		
		♪お誕生日ケーキ 麦茶		生クリーム	いちご	米粉のカップケーキ カラーシュガー	
23	金 😊	中華丼	ごはん	豚肉	白米 人参 玉葱 竹の子 しめじ さくらげ ねぎ 生姜	米 片栗粉 ごま油	中華丼は、日本発祥の中華料理です。
		焼き餃子					
おやつ		生揚げの味噌汁	ごはん	生揚げ 味噌 煮干し	もやし キャベツ ねぎ		
	果物(りんご)				りんご		
24	土 😊	♪マカロニきなこ 牛乳		飲:牛乳 きなこ		マカロニ 砂糖	Xmasメニュー 
		ケチャップライス	ごはん	鶏肉	人参 玉葱 グリンピース	米 油	
おやつ		ローストチキン				玉葱 生姜 にんにく	オリーブ油 片栗粉 砂糖
		パリパリサラダ			キャベツ 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜	春巻き皮 油 砂糖	
25	月	星形ゼリーミックス	ごはん			ゼリー	
		クリスマスケーキ 牛乳			飲:牛乳		
26	火 😊	コロッケ	ごはん			コロッケ 油	中華料理のイラスト 
		しゅうまい					
おやつ		野菜炒め	ごはん		キャベツ 人参 もやし	油	
	果物(バナナ)				バナナ		
27	水 😊	ヨーグルト	ごはん	ヨーグルト			年長・年中 Cooking 「アレンジおせち」
		ジャーマンポテトエッグ		卵 ウインナー チーズ	玉葱 パセリ	じゃが芋 油	
おやつ		ひじきサラダ	ごはん	ひじき 卵	キャベツ 人参	ごま ごま油 砂糖	
	きのこの味噌汁			味噌 煮干し	しめじ えのき まいたけ 人参		
28	木 😊	果物(バナナ)	ごはん		バナナ		2021年最後の給食です。1年間ありがとうございました♪
		♪青のりチップス 牛乳			青のり		
おやつ		チキンカレーライス	ごはん	鶏肉	玉葱 人参 セロリ りんご 生姜	米 じゃが芋 カレールー	
	福神漬				福神漬		
29	金 😊	フルーツポンチ	ごはん	ハム	キャベツ 人参 胡瓜 レーズン	オリーブ油 砂糖	
		ゼリー				みかん バイン もも バナナ りんご	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。



フレンドメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）