



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】

未満児

| 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 茶わん蒸し 油揚げと青梗菜の味噌汁 果物(りんご) | ごはん | ぶり 鶏肉 卵 鰹節 油揚げ 味噌 煮干し | 大根 人参 椎茸 いんげん 生姜 みつば 青梗菜 小松菜 りんご | 砂糖 春雨 砂糖 | ぶりは、成長とともに名前が変わる出世魚です。 |
| | おやつ | ♪ポテ豆腐ボール 牛乳 | | 飲:牛乳 豆腐 | | じゃが芋 ホットケーキ粉 油 砂糖 | |
| 2 | 木 | 豚肉の生姜焼き もやしのおかか和え 五目味噌汁 果物(バナナ) | ごはん | 豚肉 味噌 鶏肉 鰹節 油揚げ 味噌 煮干し | 玉葱 生姜 りんご 小松菜 人参 もやし えのき 大根 人参 白菜 ねぎ バナナ | 砂糖 砂糖 さつま芋 | 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。 |
| | おやつ | ♪あん春巻き 牛乳 | | 飲:牛乳 あんこ | | 春巻きの皮 油 小麦粉 | |
| 3 | 金 | 北海道グラタンコロッケ 肉味噌納豆 麩のすまし汁 果物(バナナ) | ごはん | 豚肉 味噌 納豆 鰹節 | 生姜 にんにく 玉葱 あさつき 椎茸 えのき 人参 ほうれん草 バナナ | コロッケ 油 ごま油 砂糖 麩 | 肉味噌納豆は、子どもたちに大人気のメニューです。 |
| | おやつ | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | |
| 4 | 土 | ミートボール 厚焼きたまご 野菜炒め 果物(バナナ) | ごはん | ミートボール 卵焼き | | 油 | |
| | おやつ | ビスケット 麦茶 | | | | ビスケット | |
| 6 | 月 | 高野豆腐の酢豚風 茎わかめのきんぴら 白菜としめじの味噌汁 果物(菊花みかん) | ごはん | 高野豆腐 茎わかめ 豚肉 味噌 煮干し | 玉葱 人参 ビーマン 椎茸 生姜 ごぼう 人参 こんにゃく しめじ 白菜 小松菜 みかん | じゃが芋 砂糖 片栗粉 油 ごま 砂糖 油 | かみかみメニュー |
| | おやつ | ♪きな粉クッキー 麦茶 | | 豆乳 | | 小麦粉 きな粉 砂糖 油 | |
| 7 | 火 | たらの竜田揚げ ふろふき大根鶏味噌かけ 豆腐と野菜の味噌汁 果物(バナナ) | ごはん | たら 鶏肉 昆布 味噌 豆腐 味噌 煮干し | 生姜 大根 えのき 人参 ほうれん草 バナナ | 片栗粉 油 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。 |
| | おやつ | ♪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 | |
| 8 | 水 | ハヤシライス フレンチサラダ クラッシュゼリー | 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 キャベツ 人参 胡瓜 大根 みかん もも レーズン | 米 じゃが芋 ルー 油 砂糖 オリーブ油 ゼリー | 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。 |
| | おやつ | せんべい 牛乳 | | 飲:牛乳 | | せんべい | |
| 9 | 木 | 白身魚のカラフル味噌焼き もやしと豚肉の胡麻和え 白菜とわかめの味噌汁 果物(バナナ) | セルフおにぎり | たら 味噌 豚肉 わかめ 味噌 煮干し | 玉葱 コーン 赤ピーマン 人参 小松菜 もやし えのき 白菜 ねぎ 椎茸 バナナ | ごま 砂糖 | たらを漢字で「鱈」と書き、冬の代表的な魚のひとつです。 |
| | おやつ | 焼きプリンタルト 牛乳 | | 飲:牛乳 | | 焼きプリンタルト | |
| 10 | 金 | ターメリックライス 冬野菜のシチュー かぶのサラダ フルーツヨーグルト | ごはん | 鶏肉 豆乳 ツナ ヨーグルト | 人参 白菜 かぶ コーン 小松菜 かぶ 人参 レモン みかん もも バナナ りんご | 米 さつま芋 小麦粉 油 オリーブ油 砂糖 | Book de Lunch 「大きなかぶ」 |
| | おやつ | 安納芋の焼き芋 麦茶 | | | | さつま芋 | |
| 11 | 土 | ハンバーグ 揚げたこ焼き 野菜炒め 果物(バナナ) | ごはん | ハンバーグ 鰹節 青のり | | たこ焼き 油 油 | |
| | おやつ | ビスケット 麦茶 | | | | ビスケット | |
| 13 | 月 | ラーメン ごぼうとさつま芋の甘唐揚げ フルーツカクテル | 麺 | わかめ 焼き豚 | コーン ねぎ ごぼう みかん もも | 中華麺 さつま芋 小麦粉 水あめ 砂糖 油 ごま | 子どもたちの大好きなラーメンが給食に登場です♪ |
| | おやつ | ♪甘納豆おにぎり 牛乳 | | 飲:牛乳 甘納豆 きな粉 | | 米 | |

☆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 | |
| 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 | | | | | |
| おやつ | | 雪のポンデドーナツ 牛乳 | | 飲:牛乳 | | ポンデドーナツ | |
| 15 | 水 😊 | チキンカレーフレーク焼き | ごはん | 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 | チキンのフレーク焼きは、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。 |
| | | 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 | | | |
| 果物(バナナ) | | バナナ | | | | | |
| おやつ | | ♪甲州かりんとう 牛乳 | | 飲:牛乳 | | ほうとう 油 砂糖 ごま | |
| 16 | 木 | 煮込みハンバーグ | ごはん | ハンバーグ | トマト | デミソース | 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。 |
| | | 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 | | | | | |
| 果物(バナナ) | | バナナ | | | | | |
| おやつ | | ビスケット 麦茶 | | | | ビスケット | |
| 17 | 金 😊 | 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 | | |
| 冬キャベツのポトフ | ウインナー | キャベツ 玉葱 人参 いんげん | | | | | |
| 果物(りんご) | | りんご | | | | | |
| おやつ | | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | |
| 20 | 月 | 衣笠丼 | ごはん | 油揚げ 卵 | | 米 砂糖 | 郷土料理 「京都府」 |
| | | 揚げ野菜の磯和え | | 青のり | 南瓜 人参 れんこん | さつま芋 油 | |
| 飛鳥汁 | 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(麩のラスク) 牛乳 | | 飲:牛乳 きな粉 | | 片栗粉 砂糖 | |
| 21 | 火 😊 | 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 | |
| 運盛り味噌汁 | 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 | |
| 22 | 水 😊 | 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 | |
| 野菜サラダ | もずく 豆腐 | 小松菜 もやし 人参 ねぎ 生姜 | | ドレッシング | | | |
| 果物(バナナ) | | バナナ | | | | | |
| おやつ | | ♪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 | 木 😊 | 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 | | | | 餃子 | |
| 生揚げの味噌汁 | 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 | | | | | |
| おやつ | | ♪マカロニきなこ 牛乳 | | 飲:牛乳 きなこ | | マカロニ 砂糖 | |
| 24 | 金 😊 | 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 | Xmasメニュー  |
| | | 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 | | | |
| 星形ゼリーミックス | | | | ゼリー | | | |
| おやつ | | クリスマスケーキ 牛乳 | | 飲:牛乳 | | クリスマスケーキ | |
| 25 | 土 | コロッケ | ごはん | | | コロッケ 油 |  |
| | | しゅうまい | | | | しゅうまい | |
| 野菜炒め | | キャベツ 人参 もやし | | 油 | | | |
| 果物(バナナ) | | バナナ | | | | | |
| おやつ | | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | |
| 27 | 月 | ジャーマンポテトエッグ | ごはん | 卵 ウインナー チーズ | 玉葱 パセリ | じゃが芋 油 | 年長・年中 Cooking 「アレンジおせち」 |
| | | ひじきサラダ | | | 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 | | | | | |
| 果物(バナナ) | | バナナ | | | | | |
| おやつ | | ♪青のりチップス 牛乳 | | 青のり | | 餃子の皮 油 | |
| 28 | 火 😊 | 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 | 2021年最後の給食です。1年間ありがとうございました♪ |
| | | 福神漬 | | | 福神漬 | | |
| コールスローサラダ | ハム | キャベツ 人参 胡瓜 レーズン | | オリーブ油 砂糖 | | | |
| フルーツポンチ | | みかん もも バナナ りんご | | | | | |
| おやつ | | ゼリー | | | | ゼリー | |

☆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。)