

2021年12月 献立表

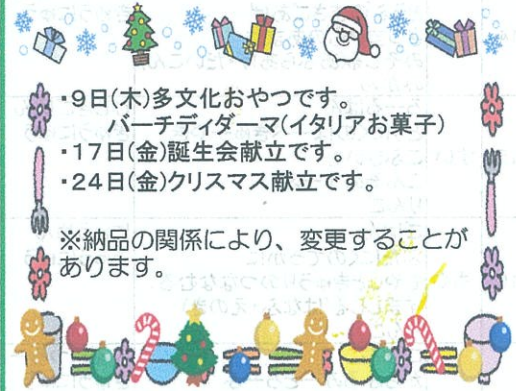


あいせん保育園

【今年度、初めて出る食材】

●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭でお試してください
●申し出がない場合は、献立通りの提供になります

- ・ウィンナー（17日）
- ・いちご（24日）



- ・9日(木)多文化おやつです。
パーティディナー(イタリアお菓子)
- ・17日(金)誕生会献立です。
- ・24日(金)クリスマス献立です。

※納品の関係により、変更することがあります。

| にち | ようび | ちゅうしょくこんだてめい | 3じおやつ | ざいりょう | | | ちゅうみりょう |
|----|-----|---|---------------------|---|--|--|--|
| | | | | ねつとちからになるもの | ちやにくやほねになるもの | からだのちようしをとのえるもの | |
| 1 | すい | ろーるばん くりーむしゅー しょうゆふれんち みかん | しらすおにぎり ぎゅうにゅう | ばたーろーる、じゃがいも あぶら、こむぎこ こめ、ごま | とりこまにく とうにゅう しらす ぎゅうにゅう | にんじん、たまねぎ、ぶろっくりー きゃべつ、きゅうり、みかん あおのり | こんそめ、しお す、しょうゆ、みりん |
| 2 | もく | あんかけやきそば こんさいさらだ ちゅうかすーぶ(もやし・ちんげんさい) りんご | つなびらふ ぎゅうにゅう | やきそばめん、ごまあぶら あぶら、さとう、かたくりこ えつぐけあまよねーず こめ、ごま | ぶたこまにく つなかん ぎゅうにゅう | はくさい、たまねぎ、にんじん ごぼう、きゅうり、もやし ちんげんさい、りんご | とりがらだし、しょうゆ しお、ちゅうかだし こんそめ |
| 3 | きん | ごはん たらのほいるやき こまつなのおかかあえ みそしる(かぼちゃ・あぶらあげ) みかん | みーとすばげていー ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、かぼちゃ すばげていー | たら、はなかつお あぶらあげ、しろみそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう | にんじん、たまねぎ、しめじ こまつな、もやし、こーん みかん、とまとかん、ばせり | りょうりしゅ、しお、しょうゆ だし、こんそめ |
| 4 | どう | ごはん とりにくのてりやき しるばーさらだ みそしる(きりぼしだいこん・にんじん) りんご | ほっとけーき ぎゅうにゅう | こめ、あぶら はるさめ、さとう えつぐけあまよねーず ほっとけーきみつくず りんご | とりももにく しろみそ ぎゅうにゅう、とうにゅう | しょうが、にんじん、きゅうり きりぼしだいこん、りんご | しょうゆ、みりん しお、だし めーぶるしろつぷ |
| 5 | にち | | | | | | |
| 6 | げつ | じゃむばん かぼちゃのとうにゅうぐらたん さんしよくさらだ こんそめすーぶ みかん | たきこみごはん ぎゅうにゅう | しよくばん、かぼちゃ こむぎこ、あぶら、ぱんこ こめ、まかに いちごじゃむ | とりこまにく、とうにゅう ぱるめざんちーず あぶらあげ ぎゅうにゅう | たまねぎ、まつしゅるーむ ばせり、もやし、きゅうり にんじん、わかめ しめじ、みかん | しお、す、しょうゆ こんそめ、みりん りょうりしゅ |
| 7 | か | ほーくかれー ひじきとはくさいのまよさらだ りんご | とうふどーなつ ぎゅうにゅう | こめ、じゃがいも あぶら、ばたー、こむぎこ えつぐけあまよねーず ほっとけーきみつくず ぐらにゅーどー | ぶたこまにく もめんとうふ ぎゅうにゅう | にんじん、たまねぎ ひじき、はくさい、りんご | かれーこな、こんそめ けちやつぷ、しお ちゅうのうそーす しょうゆ、す |
| 8 | すい | みそけんちんうどん さけのむにえる じゃこさらだ りんご | ちやーはん ぎゅうにゅう | うどん、あぶら、こむぎこ さとう、ごま こめ、ごまあぶら | とりこまにく、あぶらあげ さけ、ちりめん ぶたひきにく、しろみそ ぎゅうにゅう | にんじん、ごぼう、だいこん ねぎ、きゃべつ、こまつな きゅうり、りんご たまねぎ | だし す、しょうゆ、しお ちゅうかだし、みりん こしょう |
| 9 | もく | ごはん ればーのしばあきあげ こまつなときのこのそてー みそしる(はくさい・たまねぎ) りんご | ばーちでいだーま ぎゅうにゅう | こめ、ごまあぶら、かたくりこ あぶら、ごま、さとう こむぎこ、こーんすたーち | ぶたればー しろみそ ぎゅうにゅう | にんにく、しょうが、こまつな しめじ、こーん、にんじん はくさい、たまねぎ、りんご | りょうりしゅ、しょうゆ、だし こんそめ、しお、 ばにらえつせんす、ここあ |
| 10 | きん | まーぼーどーふ わかめのすのもの はるさめのすーぶ みかん | さつまいもむしばん ぎゅうにゅう | こめ、ごまあぶら、さとう かたくりこ、はるさめ ほっとけーきみつくず さつまいも、あぶら | きぬごしとうふ、ぶたひきにく しろみそ、しらす とうにゅう ぎゅうにゅう | にんじん、ねぎ、きゅうり わかめ、みかん | ちゅうかだし、しょうゆ す、しお、こんそめ |
| 11 | どう | ごはん とりにくのごもくいため まかにさらだ みそしる(きゃべつ・たまねぎ) りんご | ぜりー、せんべい ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、さとう かたくりこ、まかに えつぐけあまよねーず | とりこまにく しろみそ ぎゅうにゅう | こんにやく、にんじん、たけのこ きゅうり たまねぎ、きゃべつ、りんご おれんじじゅーす | だし、しょうゆ しお、す かんでん |
| 12 | にち | | | | | | |
| 13 | げつ | ごはん たらのあまずあんかけ きりぼしだいこんのまよあえ みそしる(しめじ・はくさい) みかん | あずきのあましょく ぎゅうにゅう | こめ、かたくりこ、あぶら さとう、ごま えつぐけあまよねーず こむぎこ | たら、つなかん しろみそ ゆであずき とうにゅう ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん、びーまん きりぼしだいこん、きゅうり、しめじ はくさい、みかん | しお、す、しょうゆ だし ペーきんぐぼうだー |

| にち | ようび | ちゅうしょくこんだてめい | 3じおやつ | ざいりょう | | | ちようみりょう |
|----|-----|--|-----------------------------|---|--|---|--|
| | | | | ねつとちからになるもの | ちやにくやほねになるもの | からだのちようしきとどのえるもの | |
| 14 | か | ごはん とうふのまさごあげ さつまいものあまに みそしる(あぶらあげ・だいこん) みかん | まかろにきなこ ぎゅうにゅう | こめ、かたくりこ、あぶら さつまいも、さとう まかろに | もめんとうふ、とりひきにく しらす、あぶらあげ しろみそ、きなこ ぎゅうにゅう | だいこん、みかん | しお、りょうりしゆ、しょうゆ だし |
| 15 | すい | ろーるばん とりにくのばーべきゅーやき こふきいも こんそめすーぶ りんご | ひじきごはん ぎゅうにゅう | ばたーろーる、あぶら さとう、じゃがいも こめ | とりももにく あぶらあげ ぎゅうにゅう | にんにく、しょうが ばせり、きやべつ、にんじん りんご、ひじき | しお、けちやつぶ ちゅうのうそーす、こんそめ しょうゆ |
| 16 | もく | ごはん ぶたにくのてつかに もやしときゅうりのつななむる すましじる(はなふ・えのき) りんご | にゅうめん ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、ふ そうめん | ぶたこまにく、しろみそ つなかん とりひきにく ぎゅうにゅう | にんじん、ごぼう、ぴーまん もやし、きゅうり、えのき りんご、ねぎ | しょうゆ、みりん だし、とりがらだし しお |
| 17 | きん | ごはん からふるみーとろーふ だいこんごまさらだ かれーすーぶ みかん | ふるーつろーるさんど ぎゅうにゅう | こめ、ばんこ、ごま えつぐけあまよねーず しょくばん | ぶたひきにく、もめんとうふ ういんな ぎゅうにゅう なまくりーむ | たまねぎ、にんじん、こーん いんげん、だいこん、わかめ きやべつ、みかん みかんかん、ももかん | しお、けちやつぶ ちゅうのうそーす、しょうゆ かれーこな、こんそめ |
| 18 | どう | ごはん じゃがいものかんとりーに ひじきのごまあえ みそしる(えのき・わかめ) りんご | おかかおにぎり ぎゅうにゅう | こめ、じゃがいも、あぶら さとう、ごま | ぶたこまにく しろみそ はなかつお ぎゅうにゅう | にんじん、たまねぎ、ひじき もやし、えのき、わかめ りんご | こんそめ、けちやつぶ うすたーそーす しょうゆ、だし |
| 19 | にち | | | | | | |
| 20 | げつ | ごはん ほいこーろー れんこんのさらだ にらともやしのすーぶ りんご | おやさいぶりつ ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、さとう かたくりこ えつぐけあまよねーず こむぎこ | ぶたこまにく、しろみそ つなかん ばるめざんちーず ぎゅうにゅう | きやべつ、あかぴーまん ねぎ、しょうが、れんこん にんじん、きゅうり、にら もやし、りんご、ばせり | りょうりしゆ、しょうゆ す、だし ちゅうかだし、しお |
| 21 | か | ごはん とりにくのごまてりやき ごもくにまめ みそしる(なめこ・たまねぎ) りんご | じゃがいもとこーんの おやき ぎゅうにゅう | こめ、さとう こむぎこ、くろごま、あぶら じゃがいも、かたくりこ | とりももにく、だいちみず しろみそ ぎゅうにゅう | にんじん、こんにやく いんげん、なめこ、たまねぎ りんご、こーん、だいこん | しょうゆ、みりん だし、けちやつぶ |
| 22 | すい | ごはん さばのねぎみそやき かぼちやのふくめに みそしる(なまあげ・こまつな) みかん | あげばん ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、かぼちや さとう、ばたーろーる | さば、あつあげ しろみそ きなこ ぎゅうにゅう | こまつな、みかん ねぎ | りょうりしゆ、しお、みりん しょうゆ、だし |
| 23 | もく | じゃむばん ぼーくちやつぶ はるさめさらだ こんそめすーぶ りんご | ませごはん ぎゅうにゅう | しょくばん、あぶら はるさめ、さとう こめ いちごじゃむ | ぶたこまにく つなかん ぎゅうにゅう | たまねぎ、まつしゅるーむ きゅうり、にんじん、ほうれんそう りんご、えのき | けちやつぶ、こんそめ うすたーそーす す、しょうゆ、しお りょうりしゆ、みりん |
| 24 | きん | かれーびらふ とりにくのからあげ/ぼてとふらい すばげていさらだ とうにゅうすーぶ(しめじ・わかめ) みかん | くりすますけーき ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、かたくりこ じゃがいも、すばげてい えつぐけあまよねーず ほつとけーきみつくす ばたー、こむぎこ | とりももにく とうにゅう なまくりーむ ぎゅうにゅう | こーん、たまねぎ、にんじん しょうが、ぶろっこりー、きゅうり あかばぶりが、しめじ、みかん ほうれんそう、いちご | かれーこな、こんそめ しお、しょうゆ、みりん ここあ |
| 25 | どう | ごはん とうふのちゃんぶるー きゅうりのちゅうかあえ みそしる(ふ・わかめ) りんご | くつきー ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、ごま ふ、こむぎこ、さとう ばたー、ぐらにゅーとう | もめんとうふ、ぶたこまにく しろみそ、はなかつお ぎゅうにゅう | たまねぎ、こまつな、きゅうり にんじん、もやし、わかめ りんご | しお、しょうゆ、りょうりしゆ とりがらだし、だし ばにらえっせんす |
| 26 | にち | | | | | | |
| 27 | げつ | ちきんかれー こーんさらだ りんご | しゅがーとーすと ぎゅうにゅう | こめ、じゃがいも、あぶら ばたー、こむぎこ しょくばん、ぐらにゅーとう | とりこまにく ぎゅうにゅう | にんじん、たまねぎ、きやべつ きゅうり、こーん、りんご | かれーこな、こんそめ けちやつぶ、ちゅうのうそーす しお、す、しょうゆ |
| 28 | か | きつねうどん とりにくのあまずいため さつまいもさらだ りんご | けちやつぶらいす ぎゅうにゅう | うどん、さとう、かたくりこ あぶら、さつまいも えつぐけあまよねーず こめ、あぶら | あぶらあげ、とりこまにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう | にんじん、ねぎ、ほうれんそう ぴーまん、たまねぎ、きゅうり りんご、あかぴーまん | だし、しょうゆ みりん、しお、す けちやつぶ |
| 29 | すい | ねんまつきゅうえん | | | | | |
| 30 | もく | ねんまつきゅうえん | | | | | |
| 31 | きん | ねんまつきゅうえん | | | | | |