

# 2021年12月 献立表

【今年度、初めて出る食材】

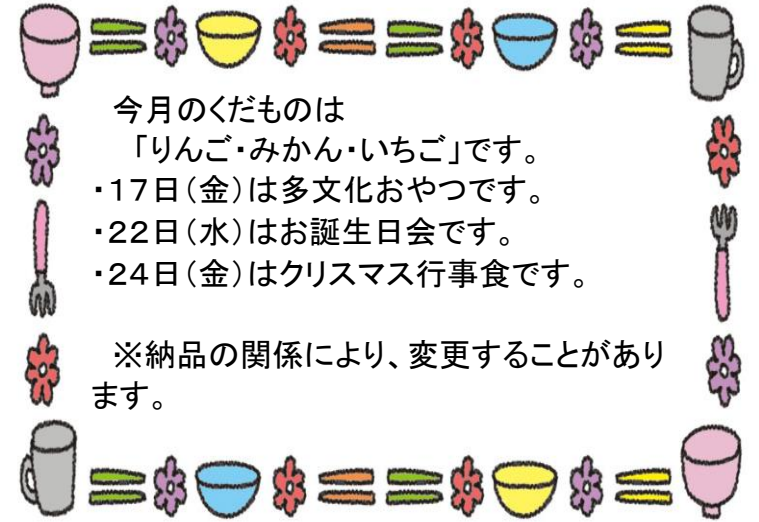
・いちご（24日）

●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

乳児の朝のおやつは  
毎日牛乳です



## かんのん町保育園



今月のくだものは

「りんご・みかん・いちご」です。

・17日(金)は多文化おやつです。

・22日(水)はお誕生日会です。

・24日(金)はクリスマス行事食です。

※納品の関係により、変更することがあります。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	
1	火	ロールパン クリームシチュー しょうゆフレンチ りんご	しらすおにぎり 牛乳	バターロール、じゃが芋 油、小麦粉 米、ごま	鶏小間肉 豆乳 しらす 牛乳	にんじん、玉ねぎ、コーン キャベツ、きゅうり、りんご 青のり	コンソメ、塩 酢、しょう油、みりん
2	木	あんかけ焼そば 根菜サラダ 中華スープ(もやし・チンゲン菜) りんご	ツナピラフ 牛乳	焼そば麺、ごま油 油、さとう、片栗粉 エッグケアマヨネーズ 米、バター	豚小間肉 ツナ缶 牛乳	白菜、玉ねぎ、にんじん ごぼう、きゅうり、もやし チンゲン菜、りんご	しょう油 塩、中華だし コンソメ
3	金	ごはん かじき照り焼き 小松菜のおかか和え 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) みかん	ミートスパゲティ 牛乳	米、油、かぼちゃ スパゲティ、片栗粉	かじき、花鰹 油揚げ、白味噌 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ 小松菜、もやし、コーン みかん、トマト缶、パセリ	みりん、しょう油 出汁、コンソメ
4	土	ごはん 鶏肉の照り焼き シルバーサラダ 味噌汁(切干し・人参) りんご	ゼリー クラッカー 牛乳	米、油 春雨 エッグケアマヨネーズ クラッカー	鶏もも肉 白味噌 牛乳	しょうが、にんじん、きゅうり 切干大根、りんご オレンジジュース	しょう油、みりん 塩、出汁 寒天
5	日						
6	月	りんごジャムサンド かぼちゃの豆乳グラタン 三色サラダ コンソメスープ みかん	ひじきご飯 牛乳	食パン、かぼちゃ 小麦粉、油、パン粉 米、さとう りんごジャム	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム パセリ、もやし、きゅうり にんじん、わかめ、みかん ひじき	塩、酢、しょうゆ コンソメ
7	火	ごはん 豚肉の鉄火煮 もやしときゅうりのツナナムル 清汁(麩・えのき) りんご	にゅうめん 牛乳	米、油、さとう ごま油、麩 そうめん	豚小間肉、赤味噌 ツナ缶 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、ごぼう、ピーマン もやし、きゅうり、えのき りんご、ねぎ	しょう油、みりん 出汁、中華だし 塩
8	水	味噌けんちんうどん 鮭の塩焼き じゃこサラダ りんご	チャーハン 牛乳	うどん、油 さとう、ごま 米、ごま油	鮭、油揚げ ちりめん、白味噌 豚ひき肉 牛乳	にんじん、ごぼう、大根 ねぎ、キャベツ、小松菜 きゅうり、りんご 玉ねぎ	出汁 酢、しょう油、塩 中華だし
9	木	ごはん レバーの芝麻揚げ 小松菜ときのこのソテー 味噌汁(白菜・玉ねぎ) りんご	のりチーズトースト 牛乳	米、ごま油、片栗粉 油、ごま、さとう 食パン エッグケアマヨネーズ	豚レバー ピザ用チーズ 白味噌 牛乳	しょうが、小松菜 しめじ、コーン、にんじん 白菜、玉ねぎ、りんご 刻みのり	料理酒、しょう油 出汁、コンソメ、塩
10	金	ごはん マーボー豆腐 わかめの酢の物 春雨スープ みかん	さつま芋蒸しパン 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、春雨 ホットケーキミックス さつま芋、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉 白味噌、しらす 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、きゅうり わかめ、みかん	中華だし、しょう油 酢、塩、コンソメ
11	土	ごはん 鶏肉の五目炒め マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、マカロニ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	鶏小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	こんにゃく、にんじん、たけのこ いんげん、きゅうり 玉ねぎ、キャベツ、りんご	出汁、しょう油 塩 メープルシロップ
12	日						
13	月	ごはん たらの甘酢あんかけ 切干し大根のマヨ和え 味噌汁(しめじ・白菜) りんご	あずきの甘食 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま エッグケアマヨネーズ 小麦粉	たら、ツナ缶 白味噌 ゆであずき 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン 切干大根、きゅうり、しめじ 白菜、りんご	酢、しょう油 出汁 ベーキングパウダー

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	
14	火	ごはん 豆腐の真砂揚げ さつまいもの甘煮 味噌汁(油揚げ・大根) みかん	マカロニきなこ 牛乳	米、片栗粉、油 さつまいも、さとう マカロニ	木綿豆腐、鶏ひき肉 しらす、油揚げ 白味噌、きなこ 牛乳	大根、みかん ひじき	塩、料理酒 しょう油、出汁
15	水	ロールパン 鶏肉のバーベキュー焼き 粉吹き芋 コンソメスープ りんご	炊き込みご飯 牛乳	バターロール、油 さとう、じゃが芋 米	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	しょうが パセリ、キャベツ、にんじん りんご、しめじ	塩、ケチャップ 中濃ソース、コンソメ しょう油、みりん 料理酒
16	木	ポークカレー ひじきと白菜のマヨサラダ りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	米、じゃが芋 油、バター、小麦粉 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス グラニュー糖	豚小間肉 ツナ缶 木綿豆腐 牛乳	にんじん、玉ねぎ ひじき、白菜、りんご	カレー粉、コンソメ ケチャップ、塩 中濃ソース しょう油、酢
17	金	ごはん ホイコーロー れんこんのサラダ にらともやしのスープ りんご	パステル 牛乳  【多文化おやつ】	米、油、さとう 片栗粉 エッグケアマヨネーズ 餃子の皮	豚小間肉、白味噌 ツナ缶、豚ひき肉 ピザ用チーズ 牛乳	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン 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、パセリ 玉ねぎ	料理酒、しょう油 酢、コンソメ 中華だし、塩
18	土	ごはん じゃがいものカントリー煮 ひじきのごま和え 味噌汁(えのき・わかめ) りんご	おかかおにぎり 牛乳	米、じゃが芋、油 さとう、ごま	豚小間肉 白味噌 花鰹 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ひじき もやし、えのき、わかめ りんご	コンソメ、ケチャップ ウスターソース しょう油、出汁
19	日						
20	月	ごはん 鯖の塩焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁(生揚げ・小松菜) りんご	揚げパン 牛乳	米、油、かぼちゃ さとう、バターロール	鯖、厚揚げ 白味噌 きなこ 牛乳	小松菜、りんご	料理酒、塩 しょう油、出汁
21	火	きつねうどん 鶏肉の甘酢炒め さつまいもサラダ りんご	ケチャップライス 牛乳	うどん、さとう 油、さつまいも エッグケアマヨネーズ 米	油揚げ、鶏小間肉 豚ひき肉 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 ピーマン、玉ねぎ、きゅうり りんご	出汁、しょう油 みりん、塩、酢 ケチャップ
22	水	ごはん カラフルミートローフ 大根ごまサラダ カレースープ みかん	うずまきクッキー 牛乳  【誕生日会】	米、パン粉、ごま エッグケアマヨネーズ 小麦粉、油、さとう バター	豚ひき肉、木綿豆腐 ウィンナー 牛乳	玉ねぎ、にんじん、コーン いんげん、大根、わかめ キャベツ、みかん	塩、ケチャップ 中濃ソース、しょう油 カレー粉、コンソメ ココア
23	木	いちごジャムサンド ポークチャップ 春雨サラダ コンソメスープ りんご	まぜごはん 牛乳	食パン、油 春雨、さとう 米 いちごジャム	豚小間肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム きゅうり、にんじん、ほうれん草 りんご、えのき	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 酢、しょう油、塩 料理酒、みりん
24	金	ピラフ 唐揚げ/ポテトフライ スパゲティサラダ 豆乳スープ(しめじ・玉ねぎ) りんご	クリスマスケーキ 牛乳  【クリスマス行事食】	米、油、片栗粉 じゃが芋、スパゲティ エッグケアマヨネーズ さとう、小麦粉 バター	鶏もも肉 豆乳 ホイップクリーム 牛乳	コーン、玉ねぎ、にんじん しょうが、ブロッコリー しめじ、りんご ほうれん草、いちご	コンソメ 塩、しょう油、みりん ベーキングパウダー
25	土	ごはん 豆腐のチャンプルー きゅうりの中華和え 味噌汁(麩・わかめ) りんご	クッキー 牛乳	米、油、ごま 麩、小麦粉、さとう ごま油	木綿豆腐、豚小間肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、小松菜、きゅうり にんじん、もやし、わかめ りんご	塩、しょう油、料理酒 中華だし、出汁
26	日						
27	月	チキンカレー コーンサラダ りんご	シュガートースト 牛乳	米、じゃが芋、油 バター、小麦粉 食パン、さとう	鶏小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、コーン、りんご	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、しょう油
28	火	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 五目煮豆 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) りんご	じゃが芋と コーンのおやき 牛乳	米、さとう 黒ごま、油 じゃが芋、片栗粉	鶏もも肉、大豆水煮 白味噌 牛乳	にんじん、こんにゃく、大根 いんげん、なめこ、玉ねぎ りんご、コーン	しょう油、みりん 出汁、ケチャップ
29	水	年末休園					
30	木	年末休園					
31	金	年末休園					

