

2021年12月

献立表

大江たっち小規模保育園

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				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	水	御飯 おからナゲット キャベツのコーン煮 野菜スープ	牛乳100 既製品おやつ	米、片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉、おから、さけ	キャベツ、たまねぎ、コーン缶、ほうれんそう、グリーンアスパラガス、にんじん、切り干しだいこん、ひじき、にんにく、しょうが	ほうじ茶 鮭ひじきおにぎり
2	木	カレーライス 野菜炒め(ビーフン) りんご	牛乳100 バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、ビーフン、砂糖、油、黒ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ、りんご、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、干しいたけ	牛乳130 ほうれん草のカップケーキ
3	金	御飯 サバのみそ焼き ほうれん草の納豆あえ すまし汁	牛乳100 蒸し芋	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、コーンスターチ、ごま	牛乳、さば、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、緑豆もやし、にんじん、えのきたけ、バナナ、オレンジ濃縮果汁、カットわかめ	牛乳130 キャロットバナナケーキ
4	土	豚肉の甘みそ丼 はるさめスープ バナナ	牛乳100 既製品おやつ	米、はるさめ、油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、赤ピーマン、にら	牛乳130 既製品おやつ バナナ
6	月	御飯 さわらのポテト焼き にんじんグラッセ ミネストローネスープ	牛乳100 既製品おやつ	ゆでうどん、米、さといも、じゃがいも、スパゲティ、油、砂糖、ごま油	さくら、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	にんじん、クリームコーン缶、たまねぎ、ホールトマト缶詰、だいこん、キャベツ、ねぎ、にんにく	ほうじ茶 とん汁うどん
7	火	御飯 筑前煮 ほうれん草のごま和え みそ汁	牛乳100 もも缶	米、食パン、砂糖、板こんにやく、すりごま、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	ほうれんそう、はくさい、にんじん、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、えのきたけ、いんげん、レモン果汁、カットわかめ	レモンラスク 牛乳130
8	水	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 ベイクド里芋 すまし汁	牛乳100 既製品おやつ	米、さといも(冷凍)、しらたき、片栗粉、ごま、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、しらす干し、油揚げ	はくさい、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、焼きのり	ほうじ茶 じゃこごまおにぎり
9	木	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜とツナの和えもの すまし汁	牛乳100 じゃがいも(わかめ)	米、スパゲティ、すりごま、砂糖、油	鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、こまつな、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん	ほうじ茶 ナポリタンスパゲティ
10	金	ハリハリわかめ御飯 サーモン豆乳シチュー 鶏ささみと野菜のしっとり蒸し	牛乳100 みかん	米、じゃがいも、米粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油	豆乳、鶏ささ身、さけ、鶏ひき肉、おから	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん	ほうじ茶 肉まん
11	土	ミートスパゲティ 野菜スープ バナナ	牛乳100 既製品おやつ	マカロニ・スパゲティ、米粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉	バナナ、みかん、たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	牛乳130 既製品おやつ みかん
13	月	御飯 白身魚の香り蒸し もやしのごま酢あえ ワタンスープ	牛乳100 既製品おやつ	米、小麦粉、ながいも、ワタンの皮、砂糖、ごま、油、ごま油	たい、豚肉(もも)、鶏ひき肉、かつお節	チンゲンサイ、もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、にら、しょうが、あおのり	ほうじ茶 お好み焼き
14	火	御飯 豚肉と昆布の炒め煮 蒸し野菜 みそ汁	牛乳100 りんご	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、ながいも、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	はくさい、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、刻みこんぶ、カットわかめ、しょうが	牛乳130 お誕生日ケーキ
15	水	御飯 おからナゲット キャベツのコーン煮 野菜スープ	牛乳100 既製品おやつ	米、片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉、おから、さけ	キャベツ、たまねぎ、コーン缶、ほうれんそう、グリーンアスパラガス、にんじん、切り干しだいこん、ひじき、にんにく、しょうが	ほうじ茶 鮭ひじきおにぎり
16	木	カレーライス 野菜炒め(ビーフン) りんご	牛乳100 バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、ビーフン、砂糖、油、黒ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ、りんご、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、干しいたけ	牛乳130 ほうれん草のカップケーキ

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				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	
17	金	御飯 サバのみそ焼き ほうれん草の納豆あえ すまし汁	牛乳100 蒸し芋	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、コーンスターチ、ごま	牛乳、さば、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、緑豆もやし、にんじん、えのきたけ、バナナ、オレンジ濃縮果汁、カットわかめ	牛乳130 キャロットバナナケーキ
18	土	豚肉の甘みそ丼 はるさめスープ バナナ	牛乳100 既製品おやつ	米、はるさめ、油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、赤ピーマン、にら	牛乳130 既製品おやつ バナナ
20	月	御飯 さわらのポテト焼き にんじんグラッセ ミネストローネスープ	牛乳100 既製品おやつ	ゆでうどん、米、さといも、じゃがいも、スパゲティ、油、砂糖、ごま油	さくら、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	にんじん、クリームコーン缶、たまねぎ、ホールトマト缶詰、だいこん、キャベツ、ねぎ、にんにく	ほうじ茶 とん汁うどん
21	火	御飯 筑前煮 ほうれん草のごま和え みそ汁	牛乳100 もも缶	米、食パン、砂糖、板こんにやく、すりごま、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ほうれんそう、はくさい、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、えのきたけ、いんげん、レモン果汁、カットわかめ	牛乳130 レモンラスク
22	水	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 ベイクド里芋 すまし汁	牛乳100 既製品おやつ	米、さといも(冷凍)、しらたき、片栗粉、ごま、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、しらす干し、油揚げ	はくさい、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、焼きのり	ほうじ茶 じゃこごまおにぎり
23	木	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜とツナの和えもの すまし汁	牛乳100 じゃがいも(わかめ)	米、スパゲティ、すりごま、砂糖、油	鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、こまつな、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん	ほうじ茶 ナポリタンスパゲティ
24	金	御飯 トナカイハンバーグ フライドポテト コーンスープ	牛乳100 みかん	じゃがいも、米、砂糖、さといも(冷凍)、片栗粉、サラダ用スパゲティ	牛乳、調製豆乳、鶏ひき肉、おから	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、クリームコーン缶、れんこん、にんじん、こまつな、コーン缶、いちご、粉かんでん、にんにく、	牛乳130 サンタのかぼちゃプリン
25	土	ミートスパゲティ 野菜スープ バナナ	牛乳100 既製品おやつ	マカロニ・スパゲティ、米粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉	バナナ、みかん、たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	牛乳130 既製品おやつ みかん
27	月	御飯 白身魚の香り蒸し もやしのごま酢あえ ワタンスープ	牛乳100 既製品おやつ	米、小麦粉、ながいも、ワタンの皮、砂糖、ごま、油、ごま油	たい、豚肉(もも)、鶏ひき肉、かつお節	チンゲンサイ、もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、にら、しょうが、あおのり	ほうじ茶 お好み焼き
28	火	御飯 豚肉と昆布の炒め煮 蒸し野菜 みそ汁	牛乳100 りんご	米、じゃがいも、砂糖、焼ふ、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	はくさい、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、刻みこんぶ、カットわかめ、しょうが	牛乳130 きな粉のお麩ラスク

☆2週間のサイクル献立です。

献立には表記がありませんが調味料・出汁(塩、醤油、みりん、酒、ケチャップ、酢、ベーキングパウダー、ココアパウダー、かつお昆布出汁、中華だし、洋風だし(乳不使用)等)を使用する日があります。

給食で使用するマヨネーズは乳・卵不使用の「マヨドレ」を使用しています。

☆材料の仕入れ状況により献立や材料の変更がある場合があります。

変更の際は掲示している献立表に変更点を記入しますのでご確認をお願いします。

☆今月の食育は「姿勢のお話」です。