

令和3年 12月献立表

山の手保育園

		3歳未満児		全 員 共 通									
日	曜	はし スプーン	午前のおやつ	主食	主菜献立名	主菜材料名	副菜献立名	副菜材料名	おやつ	おやつ材料名			
1	水		チーズ 麦茶		おからキッシュ	卵 ベーコン おから 玉葱 人参 ほうれん草 チーズ バター 牛乳 スキムミルク 塩こしょう	カラフルソテー	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 厚揚げ ツナ缶 ごま油 砂糖 醤油	みかん	ココア蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス ココア 牛乳 スキムミルク		
2	木		キウイ 牛乳		八宝菜	豚肉 いか えび 玉葱 人参 筍 干し椎茸 キャベツ 白菜 ピーマン ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	☆切干大根ナムル	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	リンゴ	☆いりこ大豆 牛乳	いりこ 大豆 砂糖 醤油 ごま		
3	金		ヨーグルト 麦茶		高野豆腐入り肉じゃが	牛ミンチ じゃが芋 高野豆腐 玉葱 人参 糸こんにゃく いんげん 油 砂糖 醤油 煮干し	小松菜の磯和え	小松菜 人参 もやし 刻み海苔 砂糖 醤油	バナナ	ミルクラスク 牛乳	食パン コンデンスミルク		
4	土		みかん 牛乳		けんちんうどん	鶏肉 玉葱 人参 大根 干し椎茸 豆腐 葱 うどん麺 醤油 みりん 煮干し	黒ごまさつま	さつま芋 砂糖 醤油 黒ごま	チーズ	菓子 牛乳	菓子		
6	月		バナナ 麦茶		魚のお好み焼き	鯛ミンチ エソミンチ 生姜 玉葱 人参 葱 卵 小麦粉 スキムミルク 塩こしょう ソース マヨネーズ かつお節 青のり	野菜の昆布締め	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布	キウイ	きなこホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス きなこ 小豆缶 豆乳 スキムミルク バター		
7	火		リンゴ 牛乳		☆大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	じゃこわかめ	わかめ ちりめん 玉葱 人参 葱 ごま油 砂糖 醤油	みかん	五平もち 麦茶	米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま		
8	水		キウイ 麦茶		南瓜の クリームシチュー	鶏肉 玉葱 人参 しめじ 南瓜 ブロッコリー シチュールー スキムミルク	ひじきサラダ	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 カニかま マヨネーズ 醤油 スキムミルク	バナナ	メープルサンド 牛乳	食パン メープルシロップ バター		
9	木		みかん 牛乳		ツナオムレツ	卵 ツナ缶 玉葱 人参 切干大根 しめじ ピーマン 油 スキムミルク 塩こしょう ケチャップ	レバー煮	鶏レバー 生姜 人参 糸こんにゃく ニラ ごま油 砂糖 醤油	ミニトマト	リンゴゼリー 麦茶	リンゴジュース 砂糖 粉寒天		
10	金		ヨーグルト 麦茶		白菜入り麻婆豆腐	豚ミンチ 豆腐 白菜 生姜 ニンニク 玉葱 人参 干し椎茸 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	春雨の酢の物	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま	キウイ	チーズ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス チーズ 牛乳 スキムミルク		
11	土		リンゴ 牛乳		和風スパゲティ	豚肉 玉葱 人参 エリンギ しめじ 生椎茸 ほうれん草 バター スパゲティ麺 醤油 塩こしょう	野菜スープ	玉葱 人参 さつま芋 キャベツ コンソメ 醤油 パセリ	みかん	菓子 牛乳	菓子		
13	月		バナナ 麦茶		☆照り焼きチキン	鶏肉 砂糖 醤油 みりん 酒	大豆入り昆布煮	刻み昆布 大豆 人参 いんげん 砂糖 醤油 煮干し	ミニトマト	☆野菜スティック 牛乳	胡瓜 人参 大根 マヨネーズ 味噌		
14	火		ちりめん 牛乳		豆乳鶏団子スープ	鶏ミンチ 生姜 塩こしょう 片栗粉 玉葱 人参 しめじ 豆腐 キャベツ 葱 豆乳 鶏がらスープの素 醤油 みりん	海苔チーズ納豆	納豆 刻み海苔 粉チーズ 人参 小松菜 砂糖 醤油	リンゴ	黒ごまマフィン 牛乳	ホットケーキミックス 黒ごま 卵 豆腐 バター 砂糖 スキムミルク		
15	水		チーズ 麦茶		すき焼き風煮	牛肉 人参 ごぼう 大根 えのき じゃが芋 糸こんにゃく 焼き豆腐 白菜 葱 油 砂糖 醤油	☆切干大根の マヨポン和え	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ツナ缶 マヨネーズ ポン酢	キウイ	すなっ麩 牛乳	麩 バター グラニュー糖		
16	木		みかん 牛乳		野菜の中華卵とじ	豚肉 卵 玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ 青梗菜 ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	ひじきナムル	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	バナナ	わかめおにぎり 麦茶	米 わかめ 醤油 ごま		
17	金		ヨーグルト 麦茶		☆鱈の甘酢あんかけ	鱈 塩こしょう 片栗粉 小麦粉 油 玉葱 人参 しめじ 葱 砂糖 醤油 酢	ほうれん草の白和え	ほうれん草 豆腐 人参 こんにゃく 味噌 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	やせうま 牛乳	やせうま麺 きなこ 砂糖 塩		
18	土		キウイ 牛乳		ミネストローネ	ウインナー ベーコン 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 キャベツ ピーマン ケチャップ コンソメ	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油	チーズ	菓子 牛乳	菓子		
20	月		リンゴ 麦茶		ひじき入り卵焼き	卵 鶏ミンチ ひじき 玉葱 人参 干し椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 スキムミルク	☆根菜きんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく ピーマン ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	みかん	フルーツ 牛乳	バナナ		
21	火		ちりめん 牛乳		牛肉のチャプチェ	牛肉 春雨 玉葱 人参 筍 干し椎茸 もやし ニラ ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	三色ナムル	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油	キウイ	ジャムサンド カルピス	食パン いちごジャム ブルーベリージャム		
22	水		ヨーグルト 麦茶		豚汁	豚肉 玉葱 人参 ごぼう 生椎茸 南瓜 油揚げ 豆腐 キャベツ 葱 味噌 煮干し スキムミルク	めかぶ納豆	納豆 めかぶ 人参 砂糖 醤油 かつお節 ごま	リンゴ	お麩スナック 牛乳	麩 ごま油 青のり 塩		
23	木		バナナ 牛乳		☆クリスマス昼食会☆(ぶどう・めろん組はごはんを持参してください)								
24	金		リンゴ 麦茶		鮭のムニエル	鮭 塩こしょう 小麦粉 バター	白菜の煮浸し	白菜 人参 しめじ 厚揚げ 砂糖 醤油	ミニトマト	芋ようかん 牛乳	さつま芋 砂糖 粉寒天		
25	土		キウイ 牛乳		五目ビーフン	豚肉 玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ ピーマン ごま油 ビーフン麺 ソース 塩こしょう	中華風コーンスープ	卵 玉葱 人参 クリームコーン缶 コーン缶 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	バナナ	菓子 牛乳	菓子		
27	月		みかん 麦茶		高野豆腐の ケチャップ煮	豚肉 高野豆腐 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 グリーンピース ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	小松菜と ベーコンのソテー	小松菜 ベーコン 玉葱 人参 エリンギ コーン缶 油 砂糖 醤油 塩こしょう	リンゴ	☆レーズンおこし 牛乳	コーンフレーク 玄米フレーク レーズン マシュマロ バター		
28	火		バナナ 牛乳		親子丼	鶏肉 卵 玉葱 人参 干し椎茸 かまぼこ 葱 砂糖 醤油 みりん 酒 煮干し	☆ちりめんの酢の物	ちりめん 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 醤油 酢 ごま	キウイ	菓子 牛乳	菓子		

☆は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります