

令和4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	木		バナナ 麦茶		★れんこん入り チャプチェ	豚肉 春雨 れんこん 玉葱 人参 筍 干し椎茸 ニラ ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 塩こしょう	★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	キウイ	スイートポテト 牛乳	さつまいも 砂糖 生クリーム スキムミルク 卵黄	
2	金		みかん 牛乳		南瓜の クリームシチュー	鶏肉 南瓜 玉葱 人参 しめじ ほうれん草 バター シチュールー スキムミルク	昆布煮	刻み昆布 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干し	リンゴ	★いりこ大豆 牛乳	いりこ 大豆 砂糖 醤油 ごま	
3	土		キウイ 麦茶		五目ビーフン	豚肉 玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ ピーマン ビーフン麺 ごま油 ソース 塩こしょう	青梗菜と卵のスープ	青梗菜 卵 玉葱 人参 えのき 鶏がらスープの素 醤油	チーズ	菓子 牛乳	菓子	
5	月		リンゴ 牛乳		鯛のごま味噌焼き	鯛 塩こしょう 味噌 砂糖 みりん ごま	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 ちりめん ごま油 砂糖 醤油	ミニトマト	バナナ蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス バナナ 牛乳 スキムミルク	
6	火		ヨーグルト 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	小松菜の磯和え	小松菜 人参 もやし 刻み海苔 砂糖 醤油	みかん	ふんわりきなこ 牛乳	麩 バター きなこ 砂糖	
7	水		バナナ 牛乳		ポパイオムレツ	卵 鶏ミンチ ほうれん草 玉葱 人参 しめじ 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	ひじき納豆	納豆 ひじき 人参 いんげん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	キウイ	五平もち 麦茶	米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま	
8	木		みかん 麦茶		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	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	リンゴ	ミルクラスク 牛乳	食パン コンデンスミルク	
9	金		ちりめん 牛乳		冬野菜カレー	豚肉 玉葱 人参 しめじ 大根 じゃが芋 ブロッコリー 油 カレールー スキムミルク	★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	バナナ	スノーボールクッキー カルピス	ホットケーキミックス ココア バター 砂糖 牛乳 スキムミルク 粉糖	
10	土		チーズ 麦茶		わかめうどん	鶏肉 わかめ 玉葱 人参 しめじ 葱 うどん麺 鶏がらスープの素 醤油 みりん 煮干し	さつまいもごまバター	さつまいも バター 砂糖 醤油 ごま	キウイ	菓子 牛乳	菓子	
12	月		バナナ 牛乳		★鮭フライ タルタルソース	鮭 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 卵 玉葱 マヨネーズ スキムミルク パセリ	みかんサラダ	レタス みかん缶 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 油	ミニトマト	★野菜スティック 牛乳	胡瓜 人参 大根 味噌 砂糖 みりん	
13	火		キウイ 麦茶		★筑前煮	鶏肉 人参 ごぼう れんこん 生椎茸 こんにゃく 里芋 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒	おかかひじきキャベツ	ひじき キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 かつお節	リンゴ	きなこサンド 牛乳	食パン きなこ 砂糖 スキムミルク	
14	水		みかん 牛乳		チリコンカン	豚ミンチ 大豆 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 油 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 もやし コーン缶 油 コンソメ 醤油 塩こしょう	バナナ	ゆかりチーズおにぎり 麦茶	米 ゆかり チーズ	
15	木		ヨーグルト 麦茶		豚肉の生姜焼き	豚肉 生姜 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 油 砂糖 醤油 みりん 酒	マカロニサラダ	マカロニ 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	キウイ	芋ようかん 牛乳	さつまいも 砂糖 粉寒天	
16	金		リンゴ 牛乳		親子丼	鶏肉 卵 玉葱 人参 しめじ かまぼこ 葱 砂糖 醤油 スキムミルク 煮干し	ブロッコリーの じゃこ和え	ブロッコリー ちりめん 人参 もやし 砂糖 醤油	みかん	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	
17	土		キウイ 麦茶		海鮮焼きそば	豚肉 いか えび 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 中華麺 ごま油 鶏がらスープの素 塩こしょう	わかめスープ	わかめ 玉葱 人参 豆腐 鶏がらスープの素 醤油 煮干し	チーズ	菓子 牛乳	菓子	
19	月		バナナ 牛乳		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	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	リンゴ	昆布おにぎり 麦茶	米 塩昆布 醤油 かつお節 ごま	
20	火		みかん 麦茶		骨太卵焼き	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 切干大根 しめじ ピーマン 油 砂糖 醤油 塩こしょう スキムミルク 粉チーズ	レバーのケチャップ煮	鶏レバー 生姜 玉葱 人参 グリンピース ケチャップ コンソメ 砂糖	ミニトマト	お麩スナック 牛乳	麩 ごま油 青のり 塩	
21	水		リンゴ 牛乳		ごま風味肉じゃが	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 煮干し ごま	野菜の昆布締め	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布 醤油	バナナ	やせうま 牛乳	やせうま麺 きなこ 砂糖 塩	
22	木		ヨーグルト 麦茶		★ごぼう入りつくね	鶏ミンチ ごぼう 玉葱 人参 葱 豆腐 片栗粉 塩こしょう スキムミルク 砂糖 醤油 みりん 酒	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	キウイ	南瓜蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス 南瓜 牛乳 スキムミルク	
23	金		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	土		チーズ 麦茶		マカロニ入り ミネストローネ	ウイナー ベーコン マカロニ 玉葱 人参 ホールトマト缶 しめじ じゃが芋 キャベツ ケチャップ コンソメ 砂糖 パセリ	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	リンゴ	菓子 牛乳	菓子	
26	月		キウイ 牛乳		千草焼き	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 ピーマン 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 いんげん ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	ミニトマト	田舎おにぎり 麦茶	米 大根葉 油揚げ 油 砂糖 醤油 ごま	
27	火		ヨーグルト 麦茶		高野豆腐のそぼろ煮	鶏ミンチ 高野豆腐 玉葱 人参 しめじ いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒 煮干し	★ちくわの酢の物	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	パン粉クッキー 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー パン粉 卵 バター 砂糖 スキムミルク	
28	水		ちりめん 牛乳		豚汁	豚肉 玉葱 人参 ごぼう 生椎茸 油揚げ 豆腐 キャベツ 葱 味噌 煮干し スキムミルク	海苔チーズ納豆	納豆 刻み海苔 粉チーズ 小松菜 砂糖 醤油	みかん	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