

令和3年12月 献立表

つるまる保育園

日	曜	副食名	食品名	間食名	食品名	未満児間食
1	水	親子もどき 蒟蒻のおかか炒め	鶏肉 人参 玉葱 干し椎茸 蒲鉾 しめじ 卵 葱 砂糖 醤油 蒟蒻 鰹節 砂糖 醤油	ミルク ツナパン	ミックス粉 卵 ツナ 玉 葱 パセリ マヨネーズ マーガリン	チーズ パナナ 花せんべい
2	木	鶏のさっぱり煮 野菜の胡麻和え	鶏肉 砂糖 醤油 酢 酒 みりん キャベツ 人参 胡瓜 サリナス 法蓮草 胡麻 砂糖 醤油	ミルク ざっくりヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 シスコーン	チーズ りんご バタークッキー
3	金	魚の塩焼き バラエティサラダ	魚 酒 塩 ブロccoli 人参 胡瓜 コーン 竹輪 カニ棒 胡麻 マヨネーズ	ミルク アップルトースト	サンド食パン りんご グラニュー糖 マーガリン	チーズ トマト ベジタブルせんべい
4	土	きつねうどん	うどん乾麺 油揚げ 蒲鉾 小葱			
6	月	イタリアンスープ 味付け海苔 フルーツ	ベーコン 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ トマト カット マト キャベツ コンソメ 粉チーズ パセリ 味付け海苔 バナナ	ミルク いりこ ヨーグルトケーキ	ミックス粉 ヨーグルト 砂糖 マーガリン 卵 いりこ	チーズ トマト 鈴カステラ
7	火	炒り豆腐 野菜の梅肉和え	鶏挽肉 玉葱 人参 干し椎茸 きくらげ なら 蒲鉾 絞り豆腐 卵 キャベツ 味噌 砂糖 キャベツ 人参 胡瓜 梅肉	ミルク 果物 菓子	りんご 乾パン	チーズ いりこ メープルかりんとう
8	水	クリスマスランチ(ハムサ ンド/唐揚げ/ポテト/グリー ンサラダ/コンスープ/フ ルーツ/ヤクルト)	ロールパン ハム レタス マヨネーズ 鶏肉 にんにく 生姜 醤油 酒 片栗粉 油 キャベツ 人参 胡瓜 レタス トマト 胡麻ドレッシング クリームコーン シチュールウ パセリ みかん ヤクルト	ミルク プリンアラモード	プリン ホイップクリーム 苺	チーズ 胡瓜 やおやさんカステラ
9	木	魚の西京焼き 野菜の磯和え	魚 味噌 みりん 砂糖 キャベツ 人参 胡瓜 サリナス 小松菜 もみ海苔 砂糖 醤油	ミルク じゃこおにぎり	白米 炊き込みわかめ ごま じゃこ	チーズ パナナ パリパリポテト
10	金	すき焼き風煮 ししゃも	牛肉 人参 玉葱 白菜 糸蒟蒻 焼き豆腐 しめじ 葱 砂糖 醤油 ししゃも	ミルク チーズ ツナカレートースト	サンド食パン ツナ カレー粉 クリームコーン マヨネーズ スライスチーズ チーズ	チーズ りんご えびせん
11	土	チャンポン	中華麺 豚肉 玉葱 人参 キャベツ サリナス 葱 ガラスープ			
13	月	つみれ汁 昆布佃煮 フルーツ	すりみ 生姜 小葱 卵 大根 人参 里芋 玉葱 しめじ 牛蒡 白菜 豆腐 葱 味噌 昆布佃煮 りんご	ミルク アメリカンドッグ	ミックス粉 魚肉ソーセー ジ 小麦粉 卵 油	チーズ いりこ アニマルビスケット
14	火	魚の竜田揚げ 伴三糸	魚 生姜 醤油 酒 片栗粉 油 春雨 人参 胡瓜 卵 ハム 胡麻 砂糖 酢	ミルク 菓子 果物	バナナ 黒棒	チーズ トマト ベビードーナツ
15	水	おでん風煮 海苔佃煮	鶏肉 人参 里芋 蒟蒻 竹輪 卵 大根 厚揚げ 昆布 海苔佃煮	ミルク いりこ 焼き芋	さつま芋 いりこ	チーズ パナナ ミニボン小魚
16	木	オムレツ スパゲティサラダ	ツナ 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 卵 ケチャップ スパゲティ 人参 胡瓜 キャベツ ハム マヨネーズ	ミルク フルーツヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 バナナ	チーズ 胡瓜 小さなマドレーヌ
17	金	ひじきの炒め煮 ウインナー	鶏肉 ひじき 切り干し大根 干し椎茸 人参 牛蒡 糸蒟蒻 油揚げ 竹輪 いんげん 砂糖 醤油 ウインナー	ミルク チーズ 黄粉蒸しパン	ミックス粉 黄粉 黒砂糖 卵 チーズ	チーズ りんご 英字ビスケット
18	土	ラーメン	ラーメン麺 焼豚 蒲鉾 小葱			
20	月	ビーフシチュー フレンチサラダ フルーツ	牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 しめじ ビーフシチュ ール キャベツ 人参 胡瓜 レタス 酢 油 バナナ	ミルク いりこ もちもちパン	ミックス粉 白玉粉 牛乳 粉チーズ	チーズ いりこ ミニわかめちゃん
21	火	魚のフライ 蓮根サラダ	魚 酒 塩 小麦粉 卵 パン粉 ケチャップ 蓮根 人参 胡瓜 レタス ハム ブロccoli マヨ ネーズ	ミルク 菓子 果物	みかん 源氏パイ	チーズ トマト プチスティック
22	水	南瓜のそぼろ煮 野菜の昆布和え	南瓜 鶏挽肉 人参 玉葱 干し椎茸 厚揚げ いんげ ん 砂糖 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 塩昆布	ミルク ポップコーン	とうもろこし	チーズ 胡瓜 ミニボンえびせん
23	木	中華風ローストチキン ポテトサラダ	鶏肉 ニンニク 生姜 玉葱 醤油 みりん ごま ごま 油 じゃが芋 人参 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ	ミルク ヨーグルトゼリー	ヨーグルト 生クリーム 牛乳 砂糖 ゼラチン ジャム	チーズ りんご 胚芽クッキー
24	金	ハンバーグ スパゲティ ブロccoli	合挽肉 人参 玉葱 絞り豆腐 卵 パン粉 ケチャップ スパゲティ カレー粉 ブロccoli	ミルク デコレーションサンド	サンド食パン 苺ジャム ブルーベリージャム	チーズ パナナ ミニハート
25	土	焼きそば	焼きそば麺 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン サリナス			
27	月	かきたま汁 磯納豆 フルーツ	鶏肉 人参 玉葱 干し椎茸 蒲鉾 豆腐 じゃが芋 卵 葱 醤油 納豆 青のり みかん	ミルク クロックムッシュ	サンド食パン 卵 牛乳 砂糖 ハム チーズ マーガリン	チーズ トマト クラッカー
28	火	オランダ揚げ ピーナツ和え	すり身 人参 玉葱 絞り豆腐 ピーマン ひじき 牛蒡 蓮根 卵 油 キャベツ 人参 胡瓜 小松菜 サリナス ピーナツ粉 砂糖 醤油	ミルク マーブル蒸しパン	ミックス粉 ココア	チーズ いりこ 木葉せんべい

12月22日は冬至の日です。冬至には「ん」が二つつく食べ物を食べると運気が上がるそうです。園ではその日は南瓜を使った献立にしています。南瓜は「なんきん」とも言います。栄養もたくさんあり美味しく運も上がるなんていい食べ物ですね。他にも「ん」が二つつく食べ物があるか考えてみてください。給食にも入っていますよ。