



令和4年度 12月給食献立



若鮎こども園

栄養士:山中

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
1 木	虹いろごはん	カレイのごま焼き 小松菜とじゃこの和え物	赤だし	虹色米 米 カレイ いりごま 小松菜 人参 ちりめんじゃこ なめこ 玉葱 油揚げ わかめ 味噌	ムーンライト 野菜入りソフトせん 豆乳
2 金	ふりかけ ごはん	三色卵焼き ごぼうサラダ	粕汁	米 かつおふりかけ 卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 三つ葉 ごぼう 水菜 ツナ 卵なしマヨネーズ 白菜 ちくわ 青葱 味噌 酒粕	※おにぎり(塩昆布) お茶
3 土		豚丼	味噌汁	米 豚肉 玉葱 人参 青葱 キャベツ 油揚げ 味噌	
5 月	虹いろ ごはん	牛肉のオイスターソース炒め 春菊ともやしの和え物	豆腐の 味噌汁	虹色米 米 牛肉 玉葱 人参 オイスターソース 春菊 もやし かにかまぼこ 絹豆腐 わかめ 味噌	かぼちゃクッキー セサミラスク 豆乳
6 火	麦ごはん	タラの磯辺揚げ かぶの塩こぶ和え	豆乳味噌汁	米 押し麦 タラ 青のり てんぷら粉 かぶ 赤かぶ 胡瓜 人参 塩昆布 南瓜 玉葱 青葱 豆乳 味噌	りんご お茶
7 水	ごはん	豚肉の生姜焼き チンゲン菜のおかか和え	さつま芋の 味噌汁	米 豚肉 玉葱 土生姜 チンゲン菜 人参 花かつお さつま芋 油揚げ わかめ 味噌	※きなこトースト 豆乳
		☆サーカスランチ(はなホーム)			
		米 人参 焼きそば 菜キャベツ ウインナー さつま芋 黒豆 豚肉 卵なしマヨネーズ ケチャップ 玉葱 土生姜 チンゲン菜 花かつお 油揚げ わかめ 味噌			
8 木	虹いろ ごはん	鮭の西京焼き ひじきの炒り煮	すまし汁	虹色米 米 鮭 白味噌 ひじき 人参 水煮大豆 ちくわ しめじ 玉葱 青葱	干し芋 豆乳
		☆北海道ランチ(にじホーム)			
		虹色米 米 鮭 キャベツ 人参 玉葱 えのき茸 じゃが芋 バター しめじ 玉葱 青葱 味噌			
9 金	ごはん	鶏肉のオレンジ焼き ほうれん草サラダ	オニオン スープ	米 鶏もも肉 マーマレード 土生姜 ほうれん草 人参 もやし ツナ 和風ごまドレッシング パセリ 玉葱 えのき茸	まんまるせんべい ミニゼリー お茶
		☆モンスターランチ(ほしホーム)			
		米 焼きそば 焼きそばソース 焼きのり 花かつお 豚肉 キャベツ ほうれん草 人参 えのき茸 もやし ツナ 和風ごまドレッシング 玉葱 パセリ ウインナー			
10 土		なかよしコンサート(パン りんごジュース)			
12 月		お弁当バンザイ			
		黒豆きなこあられ ミニカステラ 豆乳			
13 火	ごはん	ポークカレー コールスローサラダ		米 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 りんご グリンピース キャベツ コーン 卵なしマヨネーズ カレールウ	さつまいもせんべい 米粉のロールクッキー 豆乳
		カレー鍋(ほしホーム)			
		ウインナー 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ しめじ もやし 白葱 米 コーン ピザチーズ パセリ カレールウ			
14 水	虹いろ ごはん	鯖のおろしソースがけ ブロッコリーのピーナッツ和え	春菊の 味噌汁	虹色米 米 鯖 大根 ブロッコリー 人参 粉末ピーナッツ 春菊 玉葱 油揚げ 味噌	※揚げ野菜せんべい するめ 豆乳
15 木	菜めし	肉豆腐の煮物 白菜の磯和え	もやしの 味噌汁	米 菜めしの素 牛肉 焼き豆腐 人参 玉葱 白菜 糸こんにゃく かまぼこ もみのり もやし しめじ 青葱 味噌	オレンジ 小粒揚げ お茶
16 金	虹いろ ごはん	ししゃものから揚げ いんげんのごま和え	南瓜の 味噌汁	虹色米 米 ししゃも いんげん 人参 すりごま 南瓜 玉葱 わかめ 味噌	源氏パイ ミニ小魚せん 豆乳
17 土		炊き込みご飯			
		米 鶏むね肉 人参 しめじ ごぼう 小松菜 玉葱 味噌			
19 月	虹いろ ごはん	ちくわのカレー風味天ぷら 小松菜とハムのソテー	じゃが芋の 味噌汁	虹色米 米 ちくわ カレー粉 てんぷら粉 小松菜 人参 ハム じゃが芋 玉葱 青葱 味噌	※野菜スティック (ブロッコリー・人参・大根) お茶
20 火	虹いろ ごはん	タラの塩こうじ焼き 大根のさっぱり和え	しめじの 味噌汁	虹色米 米 タラ 塩こうじ 大根 人参 胡瓜 ポン酢 しめじ 玉葱 油揚げ 味噌	おとうふ屋さんのビスケット 豆乳
		寄せ鍋(にじホーム)			
		タラ 鮭 えび 絹豆腐 白葱 椎茸 人参 しめじ 油揚げ 大根 白菜 うどん 卵 かにフレーク わかめ			
21 水	虹いろ ごはん	牛肉の味噌炒め 南瓜のいとこ煮	すまし汁	虹色米 米 牛肉 玉葱 人参 味噌 南瓜 ゆで小豆 いんげん 花麩 玉葱 えのき茸 わかめ ゆず	おやつバイキング 豆乳
22 木	虹いろ ごはん	赤魚の煮付け 白和え	根菜の 味噌汁	虹色米 米 赤魚 土生姜 木綿豆腐 人参 ほうれん草 こんにゃく すりごま ごぼう 油揚げ 青葱 味噌	ねじねじあられ カミカミ昆布 豆乳
23 金	コーン ピラフ ★ライス コロケ	ローストチキン ツナサラダ シャンメリー(乳児はりんごジュース)	コンソメ スープ	米 牛ミンチ 豚ミンチ 玉葱 コーン 鶏もも肉 土生姜 キャベツ ツナ 人参 ベーコン ★ケチャップ ★パセリ	※クリスマスケーキ 豆乳
24 土		お弁当			
26 月	ごはん	大豆のかき揚げ ブロッコリーサラダ	コーンスープ	米 水煮大豆 ちくわ 人参 さつま芋 玉葱 三つ葉 てんぷら粉 ブロッコリー 青じそドレッシング コーン パセリ	みかん お茶
27 火	年越し うどん	鯖のごま味噌焼き 水菜のゆかり和え		うどん 人参 すし揚げ かまぼこ わかめ 鯖 すりごま 味噌 水菜 白菜 ゆかり	サクッとあられ きなこ餅 豆乳
28 水		お弁当			
		豆もち 紫芋せんべい お茶			

※は、手作りおやつです。

☆印の給食は、なかよしコンサートに関連した給食で、そのクラスのみ提供となります。
7日(水) はなホーム、8日(木) にじホーム
9日(金) ほしホームです。

鍋給食

13日(火) ほしホーム
20日(火) にじホーム

