

12月の献立表

2022.12 あかねの風保育園

日	曜	昼食	おやつ	主な食材
1	木	わかめご飯 里芋そぼろ煮 味噌汁 めかじきみそ焼き 白和え 果物	おでん お茶 果物	米 わかめ めかじき 里芋 鶏肉 ほうれん草 舞茸 人参 生揚げ かぶ もやし わかめ
2	金	カレーライス ジョア フレンチサラダ 果物	たらし焼き お茶 果物	米 玄米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 にん にく エリンギ カルメックス きゅうり パイン缶 りんご
3	土	うどん きゅうりスティック かき揚げ 果物	焼きおにぎり お茶 果物	うどん わかめ 人参 玉ねぎ さつま芋 人参 鶏肉 ピーマン 薄力粉 菜種油 きゅうり
5	月	玄米入りご飯 切り昆布煮物 味噌汁 さば竜田揚げ マカロニサラダ 果物	ちんすこう 牛乳 果物	米 玄米 さば 生姜 切り昆布 人参 油揚げ マカロニ きゅうり 人参 ハム 白菜 生揚げ
6	火	玄米入りご飯 さつま芋おろし煮 すまし汁 肉団子甘辛煮 切干大根ハハ漬け 果物	じゃこトースト 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ さつま芋 おろ しジュース 切干大根 きゅうり 人参 麩 長ねぎ
7	水	釜炊きご飯 豚汁 鮭塩焼き 焼き芋 果物	かぼちゃのチャチャ 牛乳 果物	米 玄米 鮭 さつま芋 豚肉 人参 大根 ご ぼう こんにゃく 豆腐 油揚げ 長ねぎ 里芋
8	木	玄米入りご飯 こんにゃく金平 味噌汁 白身魚きのこソース かぼちゃサラダ 果物	いなり寿司 お茶 果物	米 玄米 たら しめじ えのき ピーマン 人参 こんにゃく かぼちゃ きゅうり 豆腐 長ねぎ
9	金	玄米入りご飯 蓮根きんぴら 味噌汁 鶏肉 BQソース 小松菜ナムル 果物	マカロニきな粉 お茶 果物	米 玄米 鶏肉 ソース キャップ 蓮根 人参 こ んにゃく 小松菜 もやし かぶ しめじ
10	土	五目焼きそば きゅうりスティック ウインナーソーテー 果物	ジャムサンド お茶 果物	焼きそば 豚肉 人参 キャベツ もやし ピー マン ウインナー きゅうり
12	月	さつま芋ご飯 大根金平 きのこ汁 果物 さわら照り焼き キャベツごま酢和え	おからスコーン 牛乳 果物	米 玄米 さつま芋 さわら 生姜 大根 人参 キャベツ きゅうり わかめ しめじ えのき 舞茸
13	火	玄米入りご飯 金時豆煮 味噌汁 麻婆豆腐 白菜お浸し 果物	さつま芋グラタン 牛乳 果物	米 玄米 豆腐 豚肉 人参 長ねぎ ピーマン 干し椎茸 生姜 にんにく 金時豆 白菜 きゅうり しめじ
14	水	玄米入りご飯 車麩煮物 味噌汁 さばみそ煮 春雨サラダ 果物	りんごゼリー 牛乳 せんべい	米 玄米 さば 生姜 車麩 人参 春雨 きゅ うり もやし ハム 豆腐 なめこ 長ねぎ
15	木	カレーピラフ ポテトサラダツリー 果物 鶏から揚げ さつま芋チップ 果物 コーンスープ	クリスマスケーキ お茶 果物	米 玄米 ピーマン ウインナー 人参 鶏肉 生姜 じゃが芋 きゅうり ブロッコリー ミート さつま芋 コーン缶 豆乳
16	金	ひじきご飯 里芋から揚げ 味噌汁 鮭西京焼き きのこサラダ 果物	お好み焼き お茶 果物	米 玄米 ひじき 人参 鶏肉 油揚げ 鮭 里 芋 レタス しめじ えのき キャベツ 生揚げ
17	土	カレーライス フレンチサラダ 果物	ホットケーキ お茶 果物	米 玄米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレ ールウ レタス きゅうり パイン缶 りんご
19	月	玄米入りご飯 紅白煮 春雨スープ 蓮根ボール 白菜サラダ 果物	米粉パン 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 蓮根 じゃが芋 人参 白菜 ツ コーン 春雨 豚肉 キャベツ もやし 干し椎茸
20	火	納豆ご飯 人参しりしり 味噌汁 さわらカレーパン焼き 豆サラダ 果物	みそポテト 牛乳 果物	米 玄米 納豆 さわら にんにく カレー粉 パン粉 人 参 ツ レタス ミックスビーンズ ちくわ きゅうり 大根
21	水	みそおにぎり かぶ甘酢和え 鶏照り焼き すいとん 果物	焼きおにぎり 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 生姜 かぶ きゅうり わかめ 豚肉 人参 大根 干し椎茸 薄力粉 片栗粉
22	木	きのこご飯 かぼちゃ煮 味噌汁 さんま塩焼き 華風和え 果物	きつねうどん お茶 果物	米 玄米 しめじ えのき 舞茸 さんま かぼ ちゃ チンゲン菜 人参 もやし じゃが芋 玉ねぎ
23	金	パン さつま芋サラダ 果物 ポークビーンズ ブロッコリー和え	しょうゆだんご お茶 果物	パン 豚肉 人参 玉ねぎ エリンギ キャベツ 大豆 トマト缶 さつま芋 きゅうり ベーコン ブロッコリー
24	土	トマトスパゲティー ブロッコリー和え フルーツポンチ	りんごゼリー お茶 せんべい	スパゲティー 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 ブロッコリー フルーツ缶 りんご
26	月	じゃこご飯 ひじき煮物 味噌汁 松風焼き もやし塩麩和え 果物	かぼちゃ蒸しパン 牛乳 果物	米 玄米 ちりめんじゃこ 鶏肉 長ねぎ ひじ き 油揚げ 人参 ほうれん草 もやし かぶ しめじ
27	火	玄米入りご飯 さつま芋甘煮 味噌汁 さば塩焼き 柿なます 果物	人参ケーキ 牛乳 果物	米 玄米 さば さつま芋 りんご 大根 人参 きゅうり 柿 白菜 油揚げ
28	水	玄米入りご飯 切干大根煮 すまし汁 鶏みそ焼き ほうれん草きのこ和え 果物	ふかし芋 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 切干大根 人参 油揚げ ほう れん草 しめじ えのき 麩 長ねぎ わかめ

材料の都合により、献立を変更することがあります。

7 (水) 誕生日会&焼き芋パーティー

15 (木) クリスマス会

21 (水) 収穫祭