



献立表



令和5年12月 みのり第2保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>冬至はゆず湯で体を温めて</p> <p>冬至にはゆず湯に入る習慣があります。ゆずの強い香りは邪気をはらうといわれ、血行を促進して体を温める効果があることから、寒い時季の無病息災を願う意味が込められています。今年の冬至は12月22日です。ゆず湯でポカポカになりましょう。</p> 				<p>年長児 ゆうかさんのリクエストメニューです！</p> 	
				1	2 発表会(以上児)
				わかめごはん 鶏肉のコーンフ레이크揚げ 鶏肉、コーンフ레이크、付) フロccoliー	
				春雨サラダ 春雨、きゅうり、人参、ハム、みかん缶	
				そばろ汁 プリン 大根、豆腐、鶏ミンチ、三つ葉	
				未満児:ミニ肉まん 以上児:せんべいバイキング	
4	5	6	7	8 おべんとうやさん	9
ミートスパゲティ 合シテ、玉葱、人参、マツタケ、グリッパ、チキ、トマト缶	マーボー豆腐 豆腐、合ミンチ、玉葱、人参、椎茸、ねぎ	さばの竜田揚げ さば、付) さつま芋	炒り鶏 鶏肉、人参、ごぼう、里芋、蓮根、椎茸、こんにゃく、長天、絹さや	梅味噌焼き パトウ、梅干し、味噌、付) フロccoliー	炊き込みごはん 鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、油揚げ、絹さや
コールスローサラダ キャベツ、きゅうり、パイン、レーズン	フロccoliーのおかか和え フロccoliー、竹輪、かつお節、レーズン	和風サラダ 大根、きゅうり、もやし、竹輪、わかめ、ごま、マヨ	キャベツのツナ和え キャベツ、人参、ツナ	五目豆煮 水煮大豆、人参、ごぼう、いんげん、こんにゃく、昆布	小松菜の煮びたし 小松菜、大根、人参、厚揚げ
野菜スープ 大根、人参、椎茸、玉葱、えのき、パセリ	ワンタンスープ ぎょうざの皮、玉葱、人参、もやし、ねぎ	のっぺい汁 鶏肉、人参、里芋、長天、ねぎ	ふの味噌汁 ふ、玉葱、えのき、わかめ	押麦スープ(未満児) 果物(りんご) (以上児)おにぎり、ウイナー、さつま芋のレモン煮	たまねぎの味噌汁 玉葱、麩、わかめ
ゆかりおにぎり 切干大根のマヨ和え	さつまいもプリン	菓予 牛乳	おからケーキ 牛乳	未満児:牛乳もち 以上児:きなこ団子	菓予 牛乳
11	12	13	14 もちつき	15	16
焼きそば 豚バラ、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、青のり、かつお	茶飯 れんこんバーグ 合シテ、豆腐、玉葱、人参、蓮根、パン粉、付) さつま芋	鮭のちゃんちゃん焼き 鮭、キャベツ、人参、もやし、ねぎ、味噌	あいじょう弁当の日 	揚げさばのおろしがけ さば、大根、ねぎ	ハヤシライス 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンビ
ほうれん草のきのこ和え ほうれん草、人参、えのき	ツナコーンサラダ いんげん、ツナ、コーン、ごま	ひじきの煮物 ひじき、人参、長天、いんげん		れんこんサラダ 蓮根、キャベツ、人参、ツナ、ごま、マヨ	切干大根の梅肉和え 切干大根、人参、きゅうり、梅干し、かつお節
中華スープ 豆腐、もやし、わかめ、ねぎ	豆腐のすまし汁 豆腐、玉葱、人参、わかめ	けんちん汁 豆腐、ごぼう、人参、大根、ねぎ		白菜とベーコンのスープ 白菜、しめじ、玉葱、ベーコン、パセリ	パイナップルゼリー
果物(みかん) 梅ツナおにぎり カリカリいりこ	ココアちんすこう 牛乳	菓予 牛乳	ピザトースト 牛乳	フルーツヨーグルト	菓予 牛乳
18	19 カミカミday	20	21	22 クリスマス・誕生会	23
肉うどん 牛肉、玉葱、人参、かまぼこ、天かす	雑穀ごはん すき焼き風煮 牛肉、玉葱、人参、白菜、豆腐、ねぎ	ぶりの照り焼き ぶり、付) ほうれん草	鶏肉のBBQソース焼き 鶏肉、玉葱、はちみつ、グリッパ、付) エリンギ	ハンバーグハヤシ ターメリックライス、玉葱、人参、合ミンチ、マツタケ、グリッパ	三色丼 鶏ミンチ、卵、ほうれん草
天ぷら さつま芋、てんぷら粉	甘酢和え 切干大根、きゅうり、人参、じゃこ	ミルクおから 豚ミンチ、おから、人参、玉葱、チーズ、ねぎ、牛乳	納豆和え ほうれん草、キャベツ、人参、納豆、もみり	ツリーポテト じゃが芋、人参、きゅうり、ハム、マヨドレ、クラッカー	春雨の酢の物 春雨、きゅうり、人参、ごま
カミカミサラダ ごぼう、人参、きゅうり、コーン、さきいか、マヨ	かきたま汁 じゃが芋、玉葱、卵、ねぎ	豚汁(関西地方) 豚肉、人参、長天、里芋、白菜、キャベツ、ねぎ	根菜味噌汁 大根、里芋、人参、油揚げ、ねぎ	クリスマスデザート 	小松菜のすまし汁 小松菜、えのき、豆腐
果物(みかん) もち麦入り鮭おにぎり 大根のはちみつ漬	シリアルバー 牛乳	果物(バナナ) 梅ひじきおにぎり カリカリいりこ	菓予 牛乳	サンダケーキ 牛乳	菓予 牛乳
25	26	27	28	29 希望保育	30 希望保育
食パン 冬野菜のグラタン 鶏肉、さつま芋、玉葱、蓮根、フロccoliー、牛乳、チーズ	焼肉丼 牛肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、焼肉のタレ	黒米ごはん 鮭の塩焼き 鮭、付) さつま芋	鶏と冬野菜の甘酢あん 鶏肉、人参、かぼちゃ、ごぼう、蓮根、椎茸、いんげん	カレーライス 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース	お弁当持参の日 
あらめの華風和え あらめ、きゅうり、ツナ、人参、コーン	ブロccoliーの酢味噌和え ブロccoliー、カリフラワー、ごま、みそ	白和え ほうれん草、豆腐、しめじ、人参、味噌、ごま	キャベツのじゃこ和え キャベツ、人参、きゅうり、じゃこ	バンサンスー 春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま	青りんごゼリー 
春雨スープ 春雨、ベーコン、人参、玉葱、絹さや	わかめスープ わかめ、玉葱、ねぎ、ごま	親子汁 鶏肉、卵、人参、玉葱、ねぎ	味噌汁 里芋、油あげ、玉葱、わかめ		
わかめおにぎり はりはり漬	果物(りんご) 白玉入りぜんざい	菓予 牛乳	キャロット蒸しパン 牛乳	きなこおにぎり	菓予 牛乳 良いお年を暮 お迎え下さい

※都合により、献立が変更になる場合があります ※未満児は9時半頃に牛乳を飲みます ※0,1歳児クラスには、生のりんごは提供しません