



12月の献立表



令和3年12月発行
上府保育園

旬の野菜を季節の調理法で

冬が旬の野菜といえば、白菜やねぎ、大根、ほうれん草、かぶ、ブロッコリーなどがあります。冬野菜には身体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど嬉しい作用がいっぱいです。冬によく食べる鍋料理やスープとの相性も抜群で、野菜に含まれるビタミンCやカリウムなどの煮たり茹でたりすると溶けてしまう栄養素も、汁ものであれば一緒に摂ることができます。旬の野菜と季節に合った調理法で寒い冬をあたためて過ごしましょう。



1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
ご飯 鶏肉と高野豆腐の卵焼き [鶏肉、ピーマン、玉葱、卵、人参、高野豆腐、醤油、砂糖、酒、油] 即席漬け [キャベツ、きゅうり、人参、醤油、塩] オニオンスープ [玉葱、えのき、人参、塩、パセリ、コンソメ] 果物 スイートポテトパイ [さつまいも、パイ生地、砂糖、生クリーム] 牛乳	ご飯 チキンチャップ [鶏肉、にんにく、トマト缶、ケチャップ、ソース、砂糖、醤油、小麦粉、こしょう、塩] ブロッコリーの酢の物 [ブロッコリー、人参、砂糖、カニカマ、酢、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉葱、あさり水煮、人参、醤油、いりこ、塩] マカロニ安堵川 [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖] 牛乳	ご飯 魚のあけぼの焼き [パトウ、人参、マヨネーズ、パセリ、トマト] ひじき煮 [ひじき、水煮大豆、みりん、いんげん、人参、砂糖、醤油] ちよろけん汁 [大根、人参、ごぼう、醤油、葱、油揚げ、いりこ、油、酒、みりん] ごまトースト [食パン、マーガリン、ごま、グラニュー糖] 牛乳	生活発表会

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金) もちつき会	11日(土)
ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、こしょう] キャベツの塩っぺ和え [キャベツ、人参、もやし、塩っぺ、醤油] かぶの味噌汁 [かぶ、油揚げ、しめじ、葱、玉葱、お豆腐、いりこ、味噌] カルピス蒸しパン [カルピス、卵、牛乳、B.P、小麦粉、バター、レーズン] 牛乳	たらこスパゲティ [スパゲティ、たらこ、玉葱、バター、にんにく、海苔、塩油] ポパイサラダ [ほうれん草、人参、ひじき、マヨネーズ、醤油] ミネストローネ [鶏肉、玉葱、人参、しめじ、キャベツ、じゃが芋、パセリ、トマト缶、こしょう、塩、コンソメ] 果物	ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 [豆腐、豚ミンチ、玉葱、油、人参、エビ、生姜、にんにく、グリーンピース、ケチャップ、醤油、トマト缶、砂糖] 小魚和え [キャベツ、もやし、人参、しらす干し、醤油] 春雨スープ [春雨、人参、しめじ、醤油、にら、葱、鶏がらだし、塩] さつまいもりんごの重ね煮 [さつまいも、りんご、バター、レーズン、砂糖] 牛乳	ご飯 魚の西京焼き [サケ、味噌、みりん、砂糖、酒、醤油、ブロッコリー] 切干大根のサラダ [切干大根、きゅうり、人参、コーン、ごま、醤油、酢] なめこのすまし汁 [なめこ、しめじ、玉葱、塩、わかめ、いりこ、醤油] 果物 お豆腐ブラウニー [豆腐、ミックス粉、砂糖、牛乳、ココア、油] 牛乳	牛飯 [米、牛肉、しめじ、ごぼう、人参、きぬさや、醤油、砂糖] もやしのナムル [もやし、小松菜、人参、酢、ごま油、ごま、醤油] わかめの味噌汁 [わかめ、玉葱、人参、椎茸、いりこ、味噌] 果物 (乳児) きな粉団子 [白玉粉、豆腐、きな粉、砂糖、塩] 牛乳 (幼児) きな粉もち 牛乳	チキンカレー [米、鶏肉、人参、玉葱、油、じゃが芋、しめじ、醤油、カレーパウダー、にんにく] キャベツスープ [キャベツ、玉葱、パセリ、椎茸、コンソメ、醤油、塩] 果物 菓子

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
ご飯 魚の塩焼き [サケ、塩] 小松菜とあさりの和え物 [小松菜、あさり水煮、人参、ごま、醤油] ミルク味噌汁 [大根、人参、玉葱、ごぼう、椎茸、牛乳、いりこ、味噌、葱]	ご飯 四川豆腐 [豆腐、豚肉、にんにく、葱、生姜、人参、ごま油、片栗粉、葱、油、醤油] きゅうりの中華和え [きゅうり、ごま、砂糖、酢、ごま油、醤油] わかめスープ [わかめ、玉葱、えのき、塩、人参、鶏がらだし、醤油、お豆腐] 果物	★パトウサンド [ロールパン、パトウ、塩、天ぷら粉、パン粉、キャベツ、ソース、酒] 大豆サラダ [水煮大豆、じゃが芋、人参、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう] 果物 ポトフ [人参、玉葱、南瓜、しめじ、鶏がらだし、塩、こしょう、醤油]	肉味噌ラーメン [中華麺、豚ミンチ、コーン、キャベツ、にんにく、生姜、砂糖、醤油、味噌、油、玉葱、葱、いりこ、鶏がらだし、塩、ごま油] さつまいもと昆布の煮物 [さつまいも、昆布、砂糖、醤油] 中華風和え物 [小松菜、もやし、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油] 果物	スタミナ納豆丼 [米、納豆、醤油、鶏ミンチ、にんにく、玉葱、ごま油、葱、砂糖、酒] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、豚ミンチ、人参、グリーンピース、砂糖、油、醤油、みりん] 具だくさんすまし汁 [玉葱、大根、里芋、油揚げ、人参、しめじ、昆布、醤油、葱、塩、薄口醤油]	ひじきご飯 [米、ひじき、鶏肉、ごぼう、油揚げ、干し椎茸、人参、しらす干し、薄口醤油] 白菜の味噌汁 [白菜、えのき、人参、味噌、わかめ、葱、いりこ] 果物 菓子

20日(月) 誕生会	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金) クリスマス会	25日(土)
ロールパン くるくるハンバーグ [合ミンチ、コーン、パイ生地、玉葱、トマト缶、ケチャップ、こしょう、パン粉、牛乳、砂糖、ソース、バター、醤油] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、ハム、塩、人参、オリーブ油] コーンスープ [コーン、クリームコーン、塩、コンソメ、玉葱、パセリ]	ご飯 ★豆腐のかにあんかけ [豆腐、カニカマ、こしょう、チンゲン菜、しめじ、片栗粉、葱、葱、生姜、塩、ごま油、鶏がらだし] ブロッコリーのごま和え [ブロッコリー、人参、竹輪、ごま、醤油] 大根のすまし汁 [大根、玉葱、えのき、葱、昆布、塩、醤油] 果物	ご飯 魚の生姜煮 [サバ、生姜、砂糖、醤油、みりん、酒、トマト] ほうれん草の白和え [ほうれん草、コーン、人参、豆腐、ごま、味噌、砂糖] 南瓜の味噌汁 [南瓜、大根、玉葱、油揚げ、人参、葱、いりこ、味噌]	塩焼きそば [中華麺、豚肉、エビ、イカ、玉葱、キャベツ、人参、油、ピーマン、にんにく、海苔、鶏がらだし、塩] ひじきと小松菜の和え物 [ひじき、小松菜、人参、ごま、醤油、砂糖] ふのすまし汁 [お豆腐、玉葱、葱、醤油、えのき、いりこ、塩] 果物	コーンライス [米、塩、コーン、コンソメ] ★ささみのスティックフライ [ささみ、酒、塩、こしょう、パン粉、天ぷら粉、コンソメ、油] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、砂糖、レーズン、パイン、酢、塩、こしょう、油] コンソメスープ [人参、塩、もやし、しめじ、コンソメ、パセリ、玉葱]	二色丼 [米、鶏ミンチ、ほうれん草、酒、生姜、砂糖、醤油、海苔] 油揚げのすまし汁 [油揚げ、玉葱、キャベツ、椎茸、葱、いりこ、醤油、塩] 果物 菓子

27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
ご飯 魚のポテマヨ焼き [サケ、じゃが芋、チーズ、マヨネーズ、スキムミルク、にんにく] ほうれん草のコーン和え [ほうれん草、人参、コーン、醤油、ごま] 白菜と大根のスープ [白菜、大根、あさり水煮、玉葱、人参、コンソメ、塩、醤油]	ご飯 厚揚げの味噌炒め [厚揚げ、豚肉、椎茸、人参、玉葱、ピーマン、葱、砂糖、味噌、醤油、油] キャベツの梅和え [キャベツ、もやし、人参、梅干し、醤油] 玉葱のすまし汁 [玉葱、えのき、チンゲン菜、人参、いりこ、醤油、塩]	年越しうどん [うどん、鶏肉、玉葱、人参、油揚げ、卵、葱、かつお節、昆布、醤油、塩、みりん] レパールの甘辛煮 [レパール、にんにく、生姜、醤油、砂糖] 小松菜の磯辺和え [小松菜、もやし、人参、海苔、醤油] 果物	特別保育 	休園日

★マークは新メニューです。 ●3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ●行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。