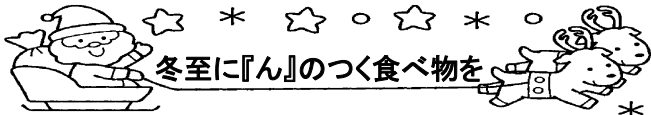




12月の献立表



令和4年12月発行
上府保育園



冬至に『ん』のつく食べ物を

冬至に食べるかぼちゃの別名は「なんきん」といいますが、冬至には『ん』のつく食べ物を食べると幸せになると言われています。
なんきんをはじめ、みかん・大根・れんこんなど『ん』のつく食べ物を集めてみてはいかがでしょうか？
(いただきます ごちそうさま 引用)

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)もちつき会	10日(土)	
	ご飯 グリルチキン [鶏肉、こしょう、塩] キャベツのおかか和え [キャベツ、もやし、人参、かつお節、醤油] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、椎茸、いりこ、玉葱、人参、味噌、葱]	ご飯 サーモンフライ [サケ、こしょう、パン粉、塩、天ぷら粉、油] ブロッコリーサラダ [ブロッコリー、人参、醤油、マヨネーズ] ポテトスープ [じゃが芋、しめじ、パセリ、玉葱、あさり水煮、こしょう、コンソメ、塩]	ご飯 豆腐ハンバーグ [豆腐、豚ミンチ、玉葱、塩、ひじき、ケチャップ、牛乳、パン粉] 小松菜の和え物 [小松菜、白菜、人参、醤油] 大根のすまし汁 [大根、椎茸、油揚げ、醤油、いりこ、塩、葱]	ご飯 焼きそば [中華麺、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、ソース、油] ぶどう豆 [水煮大豆、レーズン、砂糖、醤油] もやしのスープ [もやし、コーン、わかめ、鶏がらだし、しめじ、人参、塩]	ご飯 魚の生姜煮 [サバ、生姜、みりん、砂糖、醤油、酒、トマト] 卵の花の入り煮 [おから、人参、さつま揚げ、ごぼう、醤油、砂糖、油、葱] なめこのすまし汁 [なめこ、わかめ、しめじ、醤油、玉葱、いりこ、塩] さつま芋とりこの重ね煮 [さつま芋、りんご、バター、レーズン、砂糖]	生活発表会 	
おやつ	人参蒸しパン [人参、ミックス粉、牛乳、レーズン]	フルーチェ(いちご) [フルーチェの素、牛乳]	おからマフィン [おから、ミックス粉、卵、バター、砂糖、牛乳、B.P、ココア]	カルシウムおにぎり [米、桜エビ、しらす干し、青のり、かつお節、ごま、ごま油、醤油、酒]	(乳児)きな粉団子 [白玉粉、豆腐、きな粉、砂糖、塩]	菓子 	
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	
	シーフードスパゲティ [スパゲティ、エビ、イカ、しめじ、ベーコン、玉葱、あさり水煮、塩、人参、にんにく、こしょう、油、粉チーズ] ごまマヨサラダ [キャベツ、きゅうり、人参、ごま、マヨネーズ、醤油] オニオンスープ [玉葱、人参、えのき、塩、パセリ、コンソメ]	ご飯 魚のムニエル [バタウ、小麦粉、にんにく、バター、塩] 切干大根の梅和え [切干大根、梅干し、人参、きゅうり、砂糖、醤油] あさりの味噌汁 [あさり水煮、人参、しめじ、玉葱、いりこ、味噌、葱]	ご飯 四川豆腐 [豆腐、豚肉、にんにく、油、生姜、人参、片栗粉、水煮筍、葱、醤油、ごま油] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、醤油、ごま油] 中華スープ [玉葱、白菜、人参、コーン、醤油、鶏がらだし、塩]	ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、生姜、キャベツ、油、玉葱、醤油、みりん] ひじきと小松菜のごま和え [ひじき、小松菜、人参、ごま、醤油、砂糖] チンゲン菜のすまし汁 [チンゲン菜、玉葱、油揚げ、人参、いりこ、醤油、塩]	ご飯 魚の塩焼き [アジ、塩] キャベツのゆかり和え [キャベツ、ゆかり粉、人参、醤油、きゅうり] ふの味噌汁 [おつゆふ、えのき、いりこ、人参、玉葱、味噌、葱]	二色丼 [米、鶏ミンチ、生姜、酒、ほうれん草、醤油、砂糖、海苔] えのきの味噌汁 [えのき、玉葱、人参、味噌、いりこ、葱]	菓子
おやつ	ごま塩おにぎり [米、ごま塩ふりかけ]	フライドポテト [じゃが芋、油、塩]	マカロニ安梧川 [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖]	杏仁豆腐 [牛乳、寒天、砂糖、みかん、アーモンドエッセンス、黄桃、白桃、バナナ]	お豆腐ブラウニー [豆腐、ミックス粉、砂糖、油、牛乳、ココア]	菓子 	
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
	スタミナ納豆丼 [米、納豆、鶏ミンチ、葱、醤油、にんにく、生姜、酒、砂糖、ごま油] ブロッコリーの酢の物 [ブロッコリー、カニカマ、人参、砂糖、醤油、酢] きのこのすまし汁 [えのき、しめじ、豆腐、葱、玉葱、いりこ、醤油、塩]	塩バターラーメン [中華麺、バター、塩、玉葱、焼き豚、にんにく、コーン、キャベツ、人参、コンソメ、葱] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、豚ミンチ、人参、みりん、グリーンピース、油、醤油、砂糖] 小松菜の和え物 [小松菜、もやし、人参、醤油]	ご飯 チキンチャップ [鶏肉、ケチャップ、ソース、トマト缶、にんにく、砂糖、醤油、小麦粉、こしょう、塩] きゅうりの塩っぺ和え [きゅうり、塩っぺ、もやし、醤油] キャベツスープ [キャベツ、玉葱、椎茸、塩、パセリ、コンソメ、醤油]	ご飯 魚のチーズ焼き [サケ、チーズ、青のり] ほうれん草のコーン和え [ほうれん草、コーン、人参、醤油、ごま] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉葱、えのき、葱、人参、いりこ、味噌]	ケチャップライス [米、コーン、コンソメ、塩、グリーンピース、ケチャップ、こしょう] チキンカツ [鶏肉、パン粉、ソース、塩、天ぷら粉、ブロッコリー、油、人参、こしょう] ポトフ [じゃが芋、玉葱、人参、塩、ウインナー、こしょう、醤油、しめじ、鶏がらだし]	しめじご飯 [米、しめじ、さつま揚げ、人参、鶏肉、薄口醤油、ごぼう] 玉葱のすまし汁 [玉葱、おつゆふ、わかめ、塩、いりこ、醤油、葱]	菓子
おやつ	牛乳寒いちごソースがけ [牛乳、寒天、いちごソース、砂糖]	海苔おにぎり [米、海苔、塩]	ごまトースト [ごま、食パン、マーガリン、グラニュー糖]	あんこパイ [あんこ、パイ生地]	デコレーションケーキ [小麦粉、ココア、生クリーム、卵、グラニュー糖、バター、アラザン、クッキー、いちご]	菓子 	
	26日(月)誕生会	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(金)	
	チキンカレー [米、鶏肉、カレールウ、油、押し麦、人参、玉葱、しめじ、じゃが芋、醤油、にんにく] もやしのナムル [もやし、小松菜、人参、酢、ごま油、醤油、ごま] 野菜スープ [キャベツ、人参、玉葱、塩、醤油、コンソメ]	ご飯 魚の香味焼き [バタウ、パン粉、パセリ、にんにく、塩、こしょう、粉チーズ、オリーブ油] 三色和え [きゅうり、キャベツ、人参、ごま、醤油] 大根の味噌汁 [大根、椎茸、油揚げ、味噌、いりこ、葱]	ご飯 肉じゃが [牛肉、じゃが芋、しらたき、人参、グリーンピース、油、玉葱、砂糖、醤油] ひじきの和え物 [ひじき、きゅうり、もやし、人参、醤油] わかめのすまし汁 [わかめ、えのき、コーン、塩、玉葱、いりこ、醤油]	年越しうどん [うどん、鶏肉、玉葱、人参、油揚げ、葱、卵、塩、醤油、みりん、昆布、かつお節] レパールの甘辛煮 [レパール、にんにく、生姜、醤油、砂糖] 即席漬け [キャベツ、人参、塩っぺ、ごま、ごま油、醤油]	特別保育 	休園日 	
おやつ	プリンアラモード [カスタードプリンの素、牛乳、グラニュー糖、生クリーム、いちごソース、アラザン]	蒸しまんじゅう [小麦粉、あんこ、砂糖、B.P]	バナナケーキ [バナナ、ミックス粉、牛乳、レモン汁、ヨーグルト、マーマレードジャム]	クリームパン 			

●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。