



12月献立表



令和4年12月発行
ながさわ子ども園

だしの味に親しもう

和食に欠かせない「だし」にはうま味と香りがあり、食事のおいしさを引き立ててくれます。鍋料理や温かいうどんなど、だしを使った食事がおいしい季節です。原料となる食材やだしをとるところをみせるなどして、子どもの味覚をはぐくみましょう。

(いただきますごちそうさま 参照)



園では、いいだしを主に使い、メニューによっては、かつお節や昆布も使います。野菜もたっぷり使い、じっくり煮てうま味をだせるように心がけています。

1日(木)	2日(金)	3日(土)
サンドイッチ 食パン、マヨネーズ、ハム、きゅうり、チーズ、卵 鶏肉のから揚げ 鶏肉、にんにく、生姜、醤油、みりん、塩、酒、片栗粉、油、トマト ポトフ ベーコン、人参、玉葱、かぶ、じゃが芋、ブロッコリー、塩、こしょう、コンソメ みたらし団子 白玉粉、砂糖、醤油、片栗粉 牛乳	ご飯 豆腐ステーキ 豆腐、小麦粉、油、葱、かつお節、醤油、みりん、酒、片栗粉 小松菜の磯辺和え 小松菜、もやし、海苔、醤油 なすの味噌汁 なす、えのき、さつま芋、いりこ、味噌 オレンジスティックパイ パイ生地、砂糖 牛乳	サバの炊き込みご飯 米、さば缶、ごぼう、人参、しめじ、薄口醤油 豆乳スープ 玉葱、南瓜、人参、ウインナー、豆腐、コンソメ、塩 りんご菓子牛乳 りんご、砂糖、牛乳

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
ご飯 魚のアーモンドフライ ばとう、てんぷら粉、パン粉、アーモンド、油、塩、こしょう、トマト 酢味噌和え ほうれん草、白菜、人参、酢、砂糖、醤油、味噌 冬瓜スープ 冬瓜、人参、豆腐、椎茸、葱、醤油、鶏がらだし、生姜 オレンジ 人参まんじゅう 人参、小麦粉、B.P、砂糖、あんこ 牛乳	味噌ラーメン ラーメン、豚肉、油、酒、玉葱、人参、もやし、コーン、チンゲン菜、鶏がらだし、いりこ、味噌 ★野菜たっぷり餃子 餃子の皮、豚ミンチ、ニラ、きゃべつ、生姜、ごま油、醤油、塩、酒、油 ひじきのサラダ ひじき、きゅうり、ちくわ、人参、マヨネーズ、スキムミルク、醤油 マカロニ2倍川 マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖 牛乳	ご飯 炒り鶏 鶏肉、人参、たけのこ、こんにゃく、れんこん、じゃが芋、いんげん、砂糖、醤油、酒、油 ごま和え ブロッコリー、人参、ごま、醤油 おつゆの味噌汁 おつゆ、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌 バナナ かりかりいりこ いりこ、みりん、醤油、砂糖、塩 牛乳	カルシウムご飯 米、桜エビ、しらす干し、ごま、わかめ、酒、かつお節、みりん、醤油、ごま油 豆腐の甘酢あんかけ 豆腐、人参、ピーマン、酢、玉葱、片栗粉、醤油、砂糖 さつま芋の甘煮 さつま芋、砂糖、醤油 春雨スープ 春雨、人参、玉葱、かまぼこ、塩、醤油 お好み焼き 牛乳 小麦粉、B.P、卵、牛乳、長手、きゃべつ、豚肉、マヨネーズ、葱、油、ソース、ケチャップ、砂糖 牛乳	ドライカレー 米、押し麦、合ミンチ、玉葱、人参、にんにく、レースン、油、カレールウ、酒、醤油 塩っぺ和え きゃべつ、きゅうり、塩昆布 りんごヨーグルトウエハース ヨーグルト	生活発表会 生活発表会
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)もちつき会	16日(金)	17日(土)
ご飯 西京焼き たら、味噌、みりん、砂糖、ブロッコリー れんこんの金平 れんこん、人参、こんにゃく、ピーマン、ごま油、醤油、砂糖 とろみ汁 大根、人参、玉葱、チンゲン菜、片栗粉、醤油、塩、いりこ りんごグラタンパイ パイ生地、じゃが芋、玉葱、小麦粉、バター、牛乳、チーズ、塩 牛乳	あんかけ焼きそば 焼きそば麺、ごま油、豚肉、えび、もやし、チンゲン菜、玉葱、人参、ピーマン、たけのこ、椎茸、こしょう、鶏がらだし、塩、片栗粉 ◆厚揚げの甘和え 厚揚げ、醤油、みりん、酒、砂糖 ★人参ポターージュ 人参、じゃが芋、玉葱、塩、こしょう、コンソメ、牛乳 黒米おにぎり 米、黒米、さつま芋、塩 チーズ	ご飯 豚肉の生姜焼き 豚肉、玉葱、生姜、砂糖、醤油、酒、油、きゃべつ 納豆和え 納豆、ほうれん草、もやし、人参、醤油、海苔 大根の味噌汁 大根、玉葱、人参、油揚げ、葱、いりこ、味噌 南瓜プリン 南瓜、卵、牛乳、砂糖、バター 牛乳	★ふわふわ丼 米、卵、玉葱、椎茸、醤油、みりん、かつお節、昆布 即席漬け きゃべつ、かぶ、人参、塩、醤油 五目汁 玉葱、人参、さつま芋、えのき、葱、いりこ、味噌 みかんおしるこ 牛乳 小豆、あんこ、塩、砂糖、白玉粉(ひよこ組〜きりん組)もち(くま組、ぞう組)	ご飯 魚の煮付 かれい、砂糖、醤油、生姜、酒、みりん、きゃべつ 里芋のグラタン 里芋、じゃが芋、玉葱、ウインナー、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、チーズ、マヨネーズ 白菜のすまし汁 白菜、人参、椎茸、わかめ、いりこ、塩、醤油 甘納豆の蒸しパン 小麦粉、B.P、抹茶、砂糖、卵、豆乳、油、甘納豆 牛乳	あなご寿司 米、昆布、砂糖、塩、酢、あなご、人参、ごぼう、醤油、砂糖、海苔 もやしのすまし汁 もやし、玉葱、わかめ、いりこ、塩、醤油 バナナ菓子牛乳 バナナ、砂糖、牛乳
19日(月)	20日(火)誕生会	21日(水)	22日(木)	23日(金)クリスマス会	24日(土)
ご飯 豚肉じゃが 豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、こんにゃく、グリーンピース、砂糖、醤油、酒、油 小魚和え ほうれん草、もやし、しらす干し、醤油 豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌 りんご牛乳寒いちごソースかけ 牛乳、寒天、砂糖、いちごソース	ご飯 魚のりんごソースかけ さば、酒、生姜、片栗粉、油、りんご、玉葱、醤油、砂糖 菜果サラダ 白菜、きゅうり、みかん、油、酢、塩、こしょう ミネストローネ きゃべつ、玉葱、人参、マカロニ、グリーンピース、トマト、コンソメ、塩 ココアロールケーキ 小麦粉、ココア、砂糖、卵、生クリーム 牛乳	ポロネーゼ スパゲティ、塩、油、玉葱、人参、にんにく、合ミンチ、こしょう、ケチャップ、デミグラスソース、醤油、チーズ ごぼうサラダ ごぼう、きゅうり、人参、ツナ、ごま、マヨネーズ、醤油、スキムミルク 中華スープ 卵、玉葱、チンゲン菜、醤油、鶏がらだし 天すず さつま芋、油、酢、醤油、みりん、砂糖 牛乳	ご飯 さけときのこの幽庵焼き さけ、ゆず、エリンギ、椎茸、醤油、酒、みりん ほうれん草 ほうれん草 南瓜の含め煮 南瓜、いんげん、醤油、砂糖 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、人参、油揚げ、いりこ、味噌 スノーボール 小麦粉、アーモンドプードル、砂糖、バター、チョコ 牛乳	23日(金)クリスマス会 クロワッサン 合ミンチ、玉葱、卵、砂糖、パン粉、ケチャップ、塩、こしょう、ソース、人参、グリーンピース、コーン ツナサラダ ツナ、きゃべつ、人参、オリーブ油、塩、こしょう クラムチャウダー ほたて、あさり、人参、玉葱、白菜、しめじ、バター、小麦粉、牛乳、塩、こしょう、コンソメ いちご★クリスマスドーナツ ドーナツ、チョコレート、飾り 牛乳	ハヤシライス 米、牛肉、玉葱、しめじ、人参、ハヤシルウ、油 ココロスープ さつま芋、大根、人参、グリーンピース、コンソメ、塩 りんご菓子牛乳 りんご、砂糖、牛乳
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
ぶり丼 米、ぶり、片栗粉、油、酒、醤油、砂糖、みりん、海苔 人参しりしり 人参、油、卵、ツナ、醤油、みりん 具だくさん汁 さつま芋、玉葱、人参、豆腐、白菜、ごぼう、いりこ、味噌 ★ココア揚げパン ロールパン、油、ココア 牛乳	ご飯 ◆肉みそ炒め 豚ミンチ、厚揚げ、なす、きゃべつ、いんげん、味噌、ごま油、砂糖、醤油 パンサンスー 春雨、ハム、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、ごま、ごま油 鉄分たっぷりスープ あさり、小松菜、切干し大根、塩、醤油、いりこ バナナケーキ ミックス粉、バター、砂糖、牛乳、バナナ、ヨーグルト、スキムミルク 牛乳	ご飯 豆腐とえびのケチャップ煮 豆腐、えび、豚肉、人参、玉葱、トマト、ケチャップ、醤油、砂糖、片栗粉 ポテトサラダ じゃが芋、枝豆、人参、チーズ、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう コンソメスープ きゃべつ、玉葱、えのき、塩、コンソメ アンパンマンゼリー オレンジジュース、砂糖、寒天、レースン、生クリーム 牛乳	年越しうどん うどん、鶏肉、玉葱、人参、葱、油揚げ、薄口醤油、みりん レパールの甘辛煮 レパール、にんにく、生姜、砂糖、醤油、酒 大根の酢の物 大根、きゅうり、しらす干し、塩、砂糖、酢 みかん みかん さけおにぎり 米、押し麦、さけフレーク 牛乳	特別保育 特別保育	休園日 休園日 よいお年をお迎えください よいお年をお迎えください

●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。●行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。★は新しいメニュー。◆は紹介アレンジメニュー。

