

2021年 12月給食献立予定表 すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料	
15水	鮭ごはん	五目きんぴら おひたし ワンタンスープ	塩鮭 ごぼう 人参 ピーマン 糸こんにゃく さつまあげ きゃべつ ほうれん草 人参 豚小間肉 餃子の皮 白菜 かし には しめじ 人参 長葱	お好み焼 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 きゃべつ 長葱 みかん	
16木	ごはん	ササミの竜田揚げ きゃべつ さつま芋サラダ みそ汁	ササミ 生姜 かたくり粉 きゃべつ さつま芋 ブロッコリー 人参 豆乳 酢 ごま かぶ 玉葱 人参 かぶの葉 やきふ	きな粉ほうとう 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 きな粉 みかん	
17金	ごはん	肉巻き 揚げかぼちゃ おがかとえ みそ汁	豚中肉 ごぼう 人参 いんげん かぼちゃ ブロッコリー 人参 けずり節 大根 ほうれん草 玉葱 人参 油あげ	黒ごまパン するめ くだもの 牛乳	フランスパン 黒ごまペースト りんご	
18土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	りんご
20月	ごはん	魚のフライ きゃべつ あらめ煮 みそ汁	ホキ パン粉 小麦粉 きゃべつ あらめ れんこん 人参 いんげん 白菜 チンゲン菜 玉葱 人参	ふかし芋 ふろふき大根 くだもの 牛乳	じゃが芋 大根 みそ みかん	
21火	ごはん	豆腐の旨煮 ふかし芋 みそ汁	豆腐 豚小間肉 白菜 人参 長葱 白滝 さつま芋 きゃべつ ほうれん草 玉葱 人参	ごぼうからあげ 酢大根 くだもの 牛乳	ごぼう かたくり粉 大根 酢 しょうゆ みかん	
22水	ビビンバ ごはん	蒸しそば(春雨) わかめスープ	発芽大豆 生姜 小松菜 人参 かし ごま 豚ひき肉 /春雨 きゃべつ ブロッコリー 人参 わかめ 玉葱 人参 えのき には	おからスコシ 小魚 くだもの 牛乳	おから 小麦粉 豆乳 りんご	
23木	ごはん	磯辺つくね 切り干し大根の煮め ごま和え けんちん汁	鶏ひき肉 玉葱 人参 みそ 青のり 切り干し大根 しめじ 人参 いんげん ブロッコリー 人参 長葱 大根 里芋 ごぼう 人参 糸こんにゃく 豆腐	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	りんご	
24金	人参とじゃこの ごはん	ウイングスティックがらあげ お楽しみパン 豆乳スープ	人参 ちりめんじゃこ かぶの葉 ウイングスティック 生姜 かたくり粉 小麦粉 かぼちゃ ブロッコリー 人参(星型) 白菜 かぶ 玉葱 人参 かぶの葉 豆乳	お誕生日会 いちご蒸しパン くだもの 飲むヨーグルト	小麦粉 いちご 豆乳ホイップ いちご	
25土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	りんご
27月	ごはん	焼魚 煮もの おひたし みそ汁	ホッケ 豆腐 人参 昆布 高野 人参 ほうれん草 きゃべつ じゃが芋 玉葱 人参 白菜	にはちぢみ するめ くだもの 牛乳	上新粉 小麦粉 には りんご	
28火	うどん	天ぷら おがかとえ 肉スープ	さつま芋 /玉葱 人参 ピーマン 小女子 ブロッコリー 人参 けずり節 豚小間肉 ごぼう 長葱 人参	きな粉揚げパン くだもの 麦茶	みかん	

※献立は変更になる場合があります。

みどり組の子どもたちが漬けたたくあんの水があがるように、重石をさらに重くしました。ぬかが、湿り水があがる日が間近です。

—22日(水) 冬至—
冬至の日に、かぼちゃを食べてゆず湯に入るとかぜをひかないと言われています。
給食では、蒸しかぼちゃを食べます。
昔は今のようによく食べられ、夏に収穫したかぼちゃを大切にしておき、冬至という節目の日にかぼちゃを食べて、栄養をつけていたとのこと。かぼちゃを食べ、無病息災を祈っていたそうです。



—24日(金) クリスマス会・お誕生日会—
サンタクロースの赤、モミの木の色、降り積もった雪の白をイメージしたメニューです。楽しみにしててください。



おやつ きな粉マカロニ

＜材料＞マカロニ・きな粉(分量はお好みで、三温糖は少々)
＜作り方＞マカロニはゆでてザルにヒリ、流水で冷ます。きな粉と三温糖は混ぜ合わせて、水気をきったマカロニにまぶす。