

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
1水	ごはん	豆腐ハンバーグ きゃべつ 煮もの チンゲン菜のスープ	豆腐 豚ひき肉 玉葱 人参 みそ きゃべつ さつま芋 チンゲン菜	人参 昆布 人参 しめじ	黒糖蒸パン 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 黒糖 りんご
2木	ごはん	焼魚 大根と豚肉の煮もの 磯香和え みそ汁	ホッケ 大根 人参 豚小間肉 大根の葉 ブロッコリー きゃべつ	人参 焼のり じゃが芋 玉葱 人参 にら	チヂミ するめ くだもの 牛乳	上新粉 小麦粉 水菜 人参 みかん
3金	大豆 ごはん	ササミの香味焼き 酢のものの みそ汁	大豆 人参 ちりめんじゃこ ごま ササミ 長葱 きゃべつ	人参 わかめ 白菜 長葱 人参 大根の葉	ジャムパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン いちごジャム みかん
4土	土曜保育		そうめん	小麦粉	フランスパン	
			スープ	きゃべつ 玉葱 人参	くだもの 牛乳	りんご
6月	鶏けんちん うどん	天ぷら おなか和え つけ汁	さつま芋 / 玉葱 人参 ピーマン 小女子 ブロッコリー 鶏小間肉	人参 けずり節 大根 里芋 人参 ごぼう 長葱 油あげ	おにぎり 酢大根 くだもの 麦茶	米 花かつお しょうゆ 大根 酢 しょうゆ りんご
7火	ごはん	サバのみそ煮 切り干し大根の煮もの おひたし すまし汁	サバ 生姜 みそ 切り干し大根 きゃべつ	ごぼう 人参 いんげん ほうれん草 人参 白菜 チンゲン菜 長葱 えのき 人参	ドーナツ 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 豆乳 りんご
8水	ごはん	鶏のり焼玉葱ソス ポテトサラダ みそ汁	鶏肉 玉葱 りんご じゃが芋 ブロッコリー 人参 豆乳 酢 ごま きゃべつ 玉葱 人参 やきふ		大根のち 小魚 くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 みかん
9木	ごはん	春巻き ナムル風おひたし わかめスープ	豚中肉 人参 にら 春雨 春巻の皮 ほうれん草 きゃべつ じゃし 人参 わかめ 玉葱 人参 豆腐 ごま		焼き芋 するめ くだもの 牛乳	さつま芋 りんご
10金	菜めし	焼魚 じゃが芋のソテー みそ汁	小松菜 油あげ 生鮭 じゃが芋	ピーマン 人参 白菜 玉葱 人参 大根の葉 ごぼう しめじ 人参	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	りんご
11土	土曜保育		そうめん	小麦粉	フランスパン	
			スープ	きゃべつ 玉葱 人参	くだもの 牛乳	りんご
13月	ごはん	肉だんごの 野菜あんかけ 蒸しそば みそ汁	鶏ひき肉 玉葱 人参 かつくり粉 きゃべつ 玉葱 ピーマン 人参 かぼちゃ 白菜 長葱 人参 大根の葉		きな粉マカロニ 酢ごぼう くだもの 牛乳	マカロニ きな粉 ごぼう 酢 しょうゆ りんご
14火	ミートフーズ スパゲティ	ふき芋 根菜サラダ 野菜スープ	豚ひき肉 玉葱 人参 りんご ケチャップ じゃが芋 青のり れんこん かぶ ブロッコリー 人参 きゃべつ 玉葱 人参 えのき かぶの葉		おにぎり 小魚 くだもの 麦茶	米 梅干し 焼のり りんご

※献立は変更になる場合があります。

11月25日(木)に、みどり組の子どもたちが
たくあんを漬けました。太陽をいっぱい浴び
た天日干しの大根は、旨味と栄養がたくさん
含まれています。9割の干し大根を、3つ
漬けたの樽に分けて漬けました。10日後く
らいに水があがり、その後1ヶ月くらいで食
べ頃になります。楽しみます。



① 春巻き 200度のオーブンで10分くらい焼くと、
焼き春巻きのできあがりです!

＜材料 10本分＞
 ・豚肉細切り 350g ・人参 100g ・にら 1束
 ・春雨 100g ・春巻の皮(大判) 10枚
 ④ {しょうゆ 大さじ2 ・塩 少々}
 ・ごま油 適量 ・小麦粉 少量 ・揚げ油

＜作り方＞
 1. 人参は千切り、にらは2cmくらいに切る。
 2. 春雨はゆでて流水にさらし、水気をきいて4cmくらいに切る。
 3. 熱したフライパンにごま油を入れて、豚肉を炒める。
 4. ④に、1と2を加えて炒め合わせる。
 5. ④で味をととのえる。
 6. 春巻の皮で具を包み、180度の油で揚げる。

