

2022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木 | スパゲティ ナポリタン | 粉ふき 根菜 野菜 | 豚小間肉 じゃが れんこん きゃべつ | 玉葱 青のり かぶ 玉葱 | 人参 ブロッコリー 人参 かぶ | ピーマン トクチャップ 人参 かぶ | 焼きおにぎり 昆布 くだもの 麦茶 | 米 みそ みかん |
| 16金 | 菜めし | 焼魚 じゃが みそ汁 | 小松菜 サバ じゃが チンゲン菜 | 油あげ 白菜 | 人参 長葱 人参 | 人参 えのき | フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳 | りんご |
| 17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 麦茶 | みかん |
| 19月 | ごはん | 魚のフライ きゃべつ 煮もの みそ汁 | ホキ きゃべつ 大根 チンゲン菜 | パン粉 人参 玉葱 | 小麦粉 昆布 しめじ 人参 | | おから 魚 くだもの 牛乳 | おから 小麦粉 豆乳 みかん |
| 20火 | ごはん | 麻婆豆腐 ナムル風おひたし わかめスープ | 豚ひき肉 きゃべつ わかめ | 豆腐 ほうれん草 白菜 | 玉葱 人参 長葱 人参 | 人参 人参 ごま | 焼き芋 ふうふき くだもの 牛乳 | さつま芋 大根 みそ みかん |
| 21水 | ごはん | 焼肉 きんぴら おひたし みそ汁 | 鶏肉 れんこん きゃべつ かぶ | 玉葱 人参 ほうれん草 人参 | 人参 人参 人参 | 人参 人参 人参 | きな粉 マカロニ するめ くだもの 牛乳 | マカロニ きな粉 りんご |
| 22木 | ごはん | 肉巻き 揚げかぼ おかが和え みそ汁 | 豚中肉 かぼ ブロッコリー きゃべつ | ごぼう 人参 大根 玉葱 | 人参 人参 人参 | 人参 人参 人参 | 人参 人参 人参 | 人参 人参 人参 |
| 23金 | 人参 ごはん | 人参 お菜 おみそ汁 | 人参 ウイングステイフ かぼ ブロッコリー | 人参 人参 人参 | 人参 人参 人参 | 人参 人参 人参 | 人参 人参 人参 | 人参 人参 人参 |
| 24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 麦茶 | みかん |
| 26月 | ごはん | 焼魚 煮もの 酢みそ 五目汁 | ホッケ 高野豆腐 きゃべつ 大根 | 人参 人参 人参 | 人参 人参 人参 | 人参 人参 人参 | 人参 人参 人参 | 人参 人参 人参 |
| 27火 | ごはん | 筑前煮 しらす和え みそ汁 | 鶏肉 しめじ きゃべつ 豆腐 | 大根 人参 人参 | 人参 人参 人参 | 人参 人参 人参 | 人参 人参 人参 | 人参 人参 人参 |
| 28水 | うどん | 天ぷら おかが和え 肉スープ | さつま芋 ブロッコリー 豚小間肉 | 人参 人参 人参 | 人参 人参 人参 | 人参 人参 人参 | 人参 人参 人参 | 人参 人参 人参 |

※献立は変更になる場合もあります。

＜冬至 22日(木)＞
冬至の日、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。昔は現代と違って野菜をノ年中食べることは難しい時代でした。そのため、ビタミンなどの栄養を含まないかぼちゃを野菜の不足する冬の時期に食べることで、厳しい冬を元気に乗りきろうという江戸時代の人たちの思いが込められています。

＜クリスマス会 23日(金)＞
クリスマスメニューを楽しみにしててください。



※作り方
揚げかぼちゃの
おかが和え
ゆでた人参とブロッコリーを合わせて、けずり節としょうゆで和える。