

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
1 木	ごはん	鶏の焼玉葱ソース ポテトサラダ みそ汁	鶏肉 じゃが芋 キャベツ	玉葱 ブロッコリー 玉葱	りんご 人参 人参	大豆 酢 ごま油	大根 上新粉 りんご
2 金	人参 ごはん	魚の包み焼き ごま和え 炒り野菜のたまご汁	人参 生鮭 さつま芋 大根	玉葱 えのき ブロッコリー 人参	人参 ピーマン 人参 人参 人参	みそ 生姜 ごま油 白滝	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳
3 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 キャベツ 玉葱	人参		フランスパン くだもの 麦茶 りんご
5 月	鶏けんちん うどん	天ぷら おなか和え つけ汁	さつま芋 ブロッコリー 鶏小間肉 ごぼう	人参 玉葱 人参 人参 人参	人参 ピーマン 人参 人参 人参	小女子 けずり節 人参	おにぎり 酢大根 くだもの 麦茶 米 ちりめんじゃこ 焼のり 大根 酢 しょうゆ みかん
6 火	ごはん	豆腐ハンバーグ キャベツ きんぴら みそ汁	豆腐 キャベツ 大根 じゃが芋	豚ひき肉 人参 人参 人参 人参 人参	玉葱 人参 人参 人参 人参 人参	みそ	お好み焼 小魚 くだもの 牛乳 小麦粉 キャベツ 長葱
7 水	ごはん	焼魚 切り干し大根の煮物 酢みそ和え 鶏れんこんだんご汁	ホウチ 切り干し大根 キャベツ 鶏ひき肉	人参 人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参	いんげん 人参 人参 人参 人参	大学芋 かわはぎ くだもの 牛乳 みかん
8 木	納豆 ごはん	大根と豚肉の煮物 おひたし みそ汁	小粒納豆 大根 キャベツ 白菜	長葱 豚小間肉 人参 人参 人参 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
9 金	ごはん	肉だんご 野菜あんかけ 蒸しかぼちや みそ汁	鶏ひき肉 キャベツ かぼちや 大根	玉葱 玉葱 人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参	かたくり粉 人参 人参	ジャムパン 昆布 くだもの 牛乳 フランスパン いちごジャム りんご
10 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 キャベツ 玉葱	人参		フランスパン くだもの 麦茶 りんご
12 月	ごはん	魚の生姜焼き じゃが芋のソテー 磯香和え すいとん汁	カジキ じゃが芋 キャベツ 大根	生姜 人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参	しょうゆ 人参 人参 人参 人参	にらせんべい するめ くだもの 牛乳 小麦粉 人参 人参
13 火	ごはん	スタミナ漬 マカロニサラダ みそ汁	豚中肉 マカロニ キャベツ	玉葱 人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参	焼き芋 かわはぎ くだもの 牛乳 さつま芋 りんご
14 水	ごはん	鶏のからあげ さつまいもとリンゴの煮物 春雨サラダ みそ汁	鶏肉 さつま芋 春雨 白菜	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	きな粉クッキー 小魚 くだもの 牛乳 小麦粉 きな粉 豆乳 みかん

※献立は変更になる場合があります。

みどり組の子たちが「明日、焼き芋を作るから、穴を掘ってたよ」と教えてくれた。11月25日(金)に集めておいた落ち葉をさつまいもとじゃが芋と人参を収穫した。さつまいもを焼いて、焼きたてを食べました。りんごも給食室に届きました。風邪をひかずに元気に過ごしたいです。



おでん風煮もの 昆布と鶏手羽元、野菜のうまみたっぷり
体があたたまるとおいしいです!

【材料 4人分】

- 鶏手羽元 8本
- 厚揚げ(大) 1枚
- じゃが芋 2個
- 大根 1本(5cm)
- 人参 2本(5cm)
- 日高昆布 8枚 (長さ20cm以内の)
- 塩
- しょうゆ

【作り方】

- 日高昆布は水につけておく。
- 厚揚げ、じゃが芋、大根、人参は、食べやすい大きさに切る。
- 鍋に日高昆布と鶏手羽元を入れて、火にかけて煮る。
- 次に大根と人参を加えて煮る。
- 大根と人参が煮えたら、厚揚げとじゃが芋を加えて煮る。
- じゃが芋が煮えたら、塩としょうゆで味をととのえる。

※6.の調味料を入れる前に食材のうまみを味わってください。