

# 2021年度 12月普通食 予定献立

かえて保育園

承認印

日・曜日	献立名	材 料	おやつ	日・曜日	献立名	材 料	おやつ
1日 (水)	ごはん/ひじき納豆	米、納豆、ひじき、白ごま、しょうゆ、みりん	牛乳	17日 (金)	ごはん	米	牛乳
	牛肉とれんこんの炒め煮	牛もも肉、れんこん、にんじん、こんにゃく、いんげん、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒	大学芋		鮭の煮つけ	鮭、しょうが、しょうゆ、みりん、酒	フルーツ盛り合わせ (バナナ、りんご、みかん)
	大根とツナのサラダ	だいこん、ツナ缶、きゅうり、にんじん、ごま油、塩	(さつまいも、砂糖、しょうゆ、酢、油)		ほうれん草のサラダ	ほうれん草、小松菜、キャベツ、ひじき、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ	
	みそ汁	絹ごし豆腐、ほうれん草、えのき、たまねぎ、じゃがいも、かつお昆布だし、米みそ			野菜たっぷりスープ	カリフラワー、エリンギ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ベーコン、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩	
2日 (木)	ゼリー	ゼリー		ゼリー	ゼリー		
	ラーメン	中華麺、鶏もも肉、コーン缶、チンゲン菜、にんじん、はくさい、もやし、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、砂糖、塩、ごま油	牛乳	チャーハン	米、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しょうゆ、塩、油	牛乳	
	キャベツの甘酢和え	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、塩、油	きなこバナナ (バナナ、きな粉、砂糖)	もやしの酢の物	もやし、きゅうり、白ごま、酢、砂糖、塩	市販菓子	
	いりこ	いりこ		和風スープ	絹ごし豆腐、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩	チーズ バナナ	
3日 (金)	りんご	りんご					
	ごはん	米	お茶	ごはん	米	牛乳	
	鮭の味噌煮	鮭、米みそ、砂糖、酒、しょうが	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、砂糖、バナナ、りんご、みかん缶、もも缶)	鮭の野菜あんかけ	鮭、たまねぎ、にんじん、水菜、しょうが、小麦粉、片栗粉、酢、砂糖、しょうゆ、塩、油	フライドポテト (じゃがいも、油、塩)	
	きんぴらごぼう	れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、白ごま		きゅうりとにんじんのごま和え	きゅうり、にんじん、キャベツ、白ごま、酢、砂糖、塩、油		
4日 (土)	すまし汁	キャベツ、えのき、たまねぎ、ごま油、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩		みそ汁	ほうれん草、えのき、木綿豆腐、はくさい、つお昆布だし、米みそ		
	ゼリー	ゼリー		みかん	みかん		
	カレーピラフ	米、合い挽きミンチ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ウスターソース、カレー粉、しょうゆ	牛乳	ミートスパゲティ	スパゲティ、合い挽きミンチ、にんじん、たまねぎ、トマト缶、ケチャップ、砂糖、酒、塩	牛乳	
	キャベツのサラダ	キャベツ、酢、砂糖、塩、油	市販菓子	カブと大根のサラダ	だいこん、カブ、きゅうり、にんじん、水菜、酢、砂糖、塩、油	お麩のラスク (焼きたて、砂糖、バター)	
6日 (月)	和風スープ	絹ごし豆腐、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩	チーズ バナナ	りんご	りんご		
	ごはん/納豆	米、納豆	牛乳	ごはん/ふりかけ	米、ゆかり、のり	牛乳	
	鮭の照り焼き	鮭、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、しょうが	じゃこトースト (食パン、ちりめんじゃこ、マヨネーズ、粉チーズ、青のり)	ハンバーグ	合い挽きミンチ、たまねぎ、スライスチーズ、パン粉、牛乳、塩、ウスターソース、ケチャップ	フルーツケーキ	
	小松菜の和え物	ごま油、にんじん、もやし、ひじき、うすあげ、白ごま、しょうゆ、砂糖		ポテトサラダ・ミニトマト	じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、ミニトマト、マヨネーズ		
7日 (火)	みそ汁	絹ごし豆腐、だいこん、たまねぎ、はくさい、かつお昆布だし、米みそ		コーンスープ	クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、牛乳、コンソメ、パセリ粉、小麦粉、塩、バター	卵、ホイップクリーム、いちご、みかん缶)	
	みかん	みかん		ゼリー	ゼリー		
	ごはん	米	牛乳	ごはん	米	3~5歳 ゆず湯、牛乳 (ゆず、砂糖、お湯)	
	鶏肉の磯辺揚げ	鶏もも肉、青のり、天ぷら粉、油、塩	ごへいもち (米、米みそ、砂糖、みりん)	鶏肉の塩焼き	鶏もも肉、塩	0~2歳 牛乳 きなこおはぎ (米、きなこ、砂糖)	
8日 (水)	もやしの中華風サラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、しらす干し、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油		かぼちゃの煮物	かぼちゃ、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、みりん		
	みそ汁	たまねぎ、えのき、うすあげ、葉ねぎ、かつお昆布だし、米みそ		みそ汁	木綿豆腐、はくさい、えのき、わかめ、じゃがいも、うすあげ、かつお昆布だし、米みそ		
	ゼリー	ゼリー		ゼリー	ゼリー		
	ごはん	米	牛乳	ごはん/納豆	米、納豆	牛乳	
9日 (木)	肉じゃが	牛もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、糸こんにゃく、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、みりん、砂糖	どらやき (ホットケーキミックス、牛乳、粒あん、油)	鮭の照り焼き	鮭、しょうゆ、みりん、砂糖、酒	ホットケーキ (ホットケーキミックス、牛乳、油、バター)	
	しろなと白菜の煮浸し	しろな、はくさい、にんじん、うすあげ、かつお昆布だし、酢、しょうゆ、みりん		白和え	絹ごし豆腐、にんじん、ほうれん草、糸こんにゃく、ひじき、白ごま、米みそ、しょうゆ、砂糖		
	みそ汁	木綿豆腐、だいこん、かぼちゃ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ		すまし汁	たまねぎ、えのき、キャベツ、しいたけ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩		
	りんご	りんご		みかん	みかん		
10日 (金)	カレーうどん	うどん、鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、うすあげ、長ねぎ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、酒、ルウ、片栗粉	牛乳	チキンライス	米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ケチャップ、油	牛乳	
	ほうれん草とはくさいの和え物	ほうれん草、はくさい、キャベツ、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖	マシュマロクラッカー (マシュマロ、クラッカー)	きゅうりの和え物	きゅうり、酢、砂糖、塩、油	市販菓子	
	いりこ	いりこ		みそ汁	絹ごし豆腐、わかめ、もやし、かつお昆布だし、米みそ	チーズ バナナ	
	みかん	みかん		ゼリー	ゼリー		
11日 (土)	ごはん	米	牛乳	牛丼	米、牛もも肉、たまねぎ、糸こんにゃく、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒	牛乳	
	鶏肉の照り焼き	鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、酒、みりん	アメリカンドッグ (ホットケーキミックス、ウィンナー、油)	切り干し大根のサラダ	切り干し大根、うすあげ、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、塩、油	みかん/せんべい	
	さつまいもとひじきのサラダ	さつまいも、ひじき、キャベツ、きゅうり、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ		みそ汁	たまねぎ、えのき、わかめ、かつお昆布だし、米みそ		
	かす汁	鮭、だいこん、にんじん、こんにゃく、うすあげ、ねぎ、かつお昆布だし、米みそ、酒粕		ゼリー	ゼリー		
13日 (月)	ゼリー	ゼリー					
	ごはん	米	牛乳	カレーライス	米、牛もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しめじ、りんご、カレールウ、油	牛乳	
	鮭の塩焼き	鮭、塩	みかん/せんべい	コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ	市販菓子	
	ひじきサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、大豆、ひじき、しょうゆ、マヨネーズ		チーズ	チーズ		
14日 (火)	みそ汁	さつまいも、たまねぎ、えのき、だいこん、わかめ、葉ねぎ、かつお昆布だし、米みそ		ゼリー	ゼリー		
	ゼリー	ゼリー					
	ごはん/納豆	米、納豆	お茶				
	鮭の竜田揚げ	鮭(乳児は鮭)、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、砂糖、バナナ、りんご、みかん缶、もも缶)				
15日 (水)	ほうれん草の和え物	ほうれん草、にんじん、わかめ、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖					
	豚汁	豚もも肉、にんじん、ごぼう、さつまいも、だいこん、こんにゃく、葉ねぎ、かつお昆布だし、米みそ					
	みかん	みかん					
	カレーライス	米、牛もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しめじ、りんご、カレールウ、油	牛乳				
16日 (木)	コールスローサラダ/ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、ブロッコリー	ココロラスク (食パン、砂糖、バター)				
	チーズ	チーズ					
	りんご	りんご					
	わかめうどん	うどん、わかめ、かまぼこ、葉ねぎ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳				
かきあげ	さつまいも、たまねぎ、にんじん、ちりめんじゃこ、天ぷら粉、油	マカロニきなこ (マカロニ、きな粉、砂糖)					
はくさいのごま和え	はくさい、にんじん、ちくわ、しらす干し、白ごま、しょうゆ、砂糖						
ゼリー	ゼリー						

※延長のおやつはビスケット・せんべい・おかき・芋けんぴを日替わりで使用しています。  
 ※納品の都合上、内容を変更する場合があります。

※乳児クラスは毎朝牛乳を飲みます。

冬季休園

おりようりの部屋：廣田・坂口より