



令和4年 12月

献立表



勾金保育所

日	曜	献立名	おやつ	主な材料
1	木	ふわふわオムレツ みそマヨ和え 豆腐のすまし汁 味のり	スイートポテト 牛乳	豚肉 卵 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ きゅうり 小松菜 カニカマ 豆腐 味のり 果物 さつまいも 生クリーム 牛乳
2	金	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 大根のみそ汁 ゆで卵	カップdeヤクルト お菓子	豚肉 生姜 じゃが芋 人参 きゅうり コーン シーチキン 大根 玉ねぎ 小ネギ 卵 果物 ヨーグルト お菓子
3	土	ミートスパゲッティ 温野菜 牛乳	お菓子 果物	合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン トマト ブロッコリー 牛乳 お菓子 果物
5	月	里芋のシチュー 焼魚(塩鮭)	フレンチトースト 牛乳	ベーコン 里芋 人参 玉ねぎ コーン 白菜 塩鮭 果物 食パン 卵 牛乳
6	火	筑前煮 手羽元煮 おふのすまし汁	マカロニ黄粉 牛乳	鶏肉 里芋 人参 大根 ごぼう こんにゃく れんこん 厚揚げ 手羽元 おふ 玉ねぎ 小ネギ 果物 マカロニ 黄粉 牛乳
7	水	春巻き 切昆布煮 トマト 豆腐のみそ汁	ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ 竹の子 ニラ きくらげ 春雨 皮 切昆布 ごぼう 大豆 かまぼこ 油揚げ 豆腐 果物 ゼリー 牛乳
8	木	魚のミンチ揚げ 拌三絲 中華スープ	ポテトもち 牛乳	魚のミンチ 人参 玉ねぎ ごぼう ピーマン ひじき 卵 きゅうり 春雨 ごま 小ネギ 果物 じゃが芋 片栗粉 牛乳
9	金	ちゃんぽん 鶏肝煮	わんぱくもち 牛乳	豚肉 えび いか キャベツ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 うずら ピーマン 鶏肝 生姜 果物 米 ちりめん わかめ チーズ 牛乳
10	土	親子丼 漬物 牛乳	お菓子 果物	鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 えのき たくあん 牛乳 お菓子 果物
12	月	肉じゃが ハムソテー 青菜のみそ汁	チョコ蒸しパン 牛乳	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ ベビーハム 小松菜 えのき 果物 蒸しパンミックス チョコ 牛乳
13	火	おでん 焼魚(塩鮭) 金時豆煮	スティックマカロニ 牛乳	手羽元 大根 人参 卵 かまぼこ 厚揚げ こんにゃく 塩鮭 金時豆 果物 マカロニ コンソメ 牛乳
14	水	松風焼き ひじきサラダ 大根のすまし汁 味のり	クリームパン 牛乳	鶏ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン ごま 卵 ひじき きゅうり コーン ちくわ 大根 小ネギ 味のり パン 牛乳
15	木	魚の野菜焼き マスタードポテト 玉ねぎのコンソメスープ	みたらし団子 牛乳	カラスカレイ 人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ しめじ えのき じゃが芋 パセリ 果物 白玉粉 団子粉 牛乳
16	金	チキンカツ もやしの酢の物 トマト 青菜と卵スープ	りんごゼリー ヤクルト	鶏肉 卵 もやし 人参 きゅうり キャベツ カニカマ トマト 小松菜 のり 果物 りんごゼリー ヤクルト
17	土	発表会		
19	月	団子汁 焼魚(塩鮭)	ナイススティック 牛乳	鶏肉 人参 大根 玉ねぎ ごぼう こんにゃく すいとん粉 小ネギ 塩鮭 果物 ナイススティック 牛乳
20	火	すき焼き風煮 煮卵 ちくわの変わり揚げ	海鮮チヂミ 牛乳	牛肉 白菜 人参 長ネギ しめじ 糸こんにゃく 焼豆腐 卵 ちくわ 大豆 青のり 果物 えび ニラ 小麦粉 牛乳
21	水	鯖の味噌煮 青菜の和え物 トロックス豆煮 わかめのすまし汁	豆腐ドーナツ 牛乳	鯖 生姜 小松菜 人参 きゅうり もやし ごま トロックス豆 わかめ 玉 ねぎ 果物 豆腐 ホットケーキミックス 白玉粉 卵 牛乳
22	木	〈クリスマス会〉クリスマスチキン トマトツリーの サラダ スパゲッティ スープ	ケーキ 牛乳	鶏肉 じゃが芋 ほうれん草 人参 きゅうり スパゲッティ 玉ねぎ ブロッコリー トマト 果物 ケーキ 牛乳
23	金	魚のタルタルソース ひじき煮 かぼちゃのみそ汁 トマト	ソフールヨーグルト お菓子	カラスカレイ 卵 きゅうり らっきょ ひじき 人参 ごぼう 油揚げ かまぼこ 大豆 トマト かぼちゃ 玉ねぎ 果物 ヨーグルト お菓子
24	土	クリーミーポテトグラタン ロールパン カレー風スープ 牛乳	お菓子 果物	じゃが芋 玉ねぎ バター パン 人参 コーン ウィンナー 牛乳 お菓子 果物
26	月	根菜カレー マカロニサラダ	焼りんごパン 牛乳	合挽ミンチ 大根 人参 玉ねぎ れんこん マカロニ きゅうり コーン ブロッコリー 果物 焼りんごパン 牛乳
27	火	チキンライス じゃが芋の照り焼き 温野菜 コンソメスープ	いちごソフール お菓子	鶏肉 玉ねぎ ピーマン 人参 コーン じゃが芋 ブロッコリー 卵 果物 ヨーグルト お菓子
28	水	年越しうどん かき揚げ	お菓子 牛乳	うどん かまぼこ 小ネギ 卵 人参 玉ねぎ さつまいも ごぼう 果物 お菓子 牛乳

※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。

※ご飯がいらぬ日には日付と曜日を■で塗っています。

※パスタ、カレー類のメニューの時にはスプーン、フォークを持たせてください。

※手作りおやつは赤字にしています。