



# 12月の献立表

令和4年11月末日発行

# まこと保育園分園

日 (曜)	午前のおやつ	献立表	午後のおやつ	材料名		
				血や肉や骨になるもの	カや体温になるもの	体の調子を整えるもの
1 (木)	牛乳	食パン カレーグラタン ツナサラダ 野菜スープ	牛乳 ふりかけおにぎり	鶏肉 ツナ バター チーズ 牛乳	パン 白米	キャベツ 人参 れんこん きゅうり
2 (金)	牛乳	ごはん ミートボール(甘酢あん) ナムル ワンタンスープ みかん	牛乳 星たべよ ホームパイ	ミートボール 鶏肉	白米 ワンタンの皮	もやし 人参 ほうれん草 ねぎ
5 (月)	牛乳	すき焼き風井(麦ごはん) パナナ 洋風ふるふき大根 みそ汁	牛乳 人参ケーキ	豚肉 ベーコン 卵 牛乳 バター	白米 麦	春菊 玉ねぎ ねぎ えのき
6 (火)	牛乳	ナポリタン(切干大根入り) りんご タルタルサラダ ジンジャースープ	牛乳 わかめおにぎり	鶏肉 卵 魚肉ソーセージ	白米 マヨネーズ スパゲティ	切干大根 トマト わかめ 人参
7 (水)	牛乳	ごはん 大学芋風 みそ汁 みかん 魚のムニエル(ほうれん草のクリームソース)	牛乳 フルーツゼリー	鮭 みそ バター 牛乳	白米 さつま芋	ほうれん草 玉ねぎ わかめ しいたけ
8 (木)	牛乳	ごはん 魚のユーリンチー煮 マーボーなす わかめスープ	牛乳 ビスコ クラッカー	鯖 豚肉	白米	わかめ なす 玉ねぎ ねぎ
9 (金)	牛乳	ごはん チキンナゲット(オーロラソース) コールスローサラダ かぼちゃスープ	牛乳 ハッピーターン 豆乳ウエハース	鶏肉 ハム みそ	白米 マヨネーズ 油	キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ
12 (月)	牛乳	カレーライス(雑穀ごはん) チーズ 和風フレンチサラダ かぶのスープ	牛乳 サブレ 塩せんべい	豚肉 チーズ	白米 雑穀 じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ
13 (火)	牛乳	ごはん 豚大根の煮物 りんご かぼちゃサラダ みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	豚肉 きな粉 みそ	白米 マカロニ	大根 人参 かぼちゃ わかめ
14 (水)	牛乳	ごはん 煮魚 みかん 中華風ひじき煮 春雨スープ	牛乳 クッキー	めかじき ちくわ バター 牛乳	白米 春雨 小麦粉	ひじき 青梗菜 白菜 しらたき
15 (木)	牛乳	バターロール ほうれん草のチーズあえ ロールキャベツ風ハンバーグ 野菜スープ	牛乳 鮭おにぎり	鶏肉 チーズ 鮭	パン 白米	キャベツ ひじき きゅうり もやし
16 (金)	牛乳	ごはん 鯖のみそ煮 パナナ 切り干し大根煮 けんちん汁	牛乳 たい焼き	鯖 みそ 豆腐 油揚げ	白米 里芋	ごぼう 切干大根 ねぎ 大根
19 (月)	牛乳	親子丼(麦ごはん) みそ汁 野菜のごましょうゆあえ	牛乳 パウムクーヘン	鶏肉 卵 みそ	白米 麦	玉ねぎ のり 白菜 きゅうり
20 (火)	牛乳	のり佃煮 ごはん 魚フライ 中華きゅうり 豚汁 みかん	乳酸菌飲料 焼き芋のお菓子 まがりせんべい	メルルーサ 豚肉 みそ	白米 さつま芋 油	きゅうり のり ごぼう しいたけ
21 (水)	牛乳	ごはん 里芋のそぼろ煮 甘酢あえ みそ汁	牛乳 麩スナック	鶏肉 バター みそ	白米 麩	里芋 しらたき ごぼう 白菜
22 (木)	牛乳	ほうとう風うどん パナナ ちくわの磯部あえ	牛乳 ツナマヨおにぎり	豚肉 油揚げ ちくわ ツナ	うどん 白米 マヨネーズ	大根 干しいたけ ねぎ かぼちゃ
23 (金)	牛乳	ごはん ハンバーグ 果物 コロコロサラダ クリームスープ	牛乳 クリスマスケーキ	鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳	白米 じゃが芋	白菜 人参 コーン きゅうり
26 (月)	牛乳	キーマカレー(雑穀ごはん) 温野菜サラダ キャベツスープ りんご	牛乳 野菜かりんとう アスパラビスケット	豚肉 大豆水煮	白米 雑穀	かぼちゃ 人参 ピーマン キャベツ
27 (火)	牛乳	ごはん 肉じゃが 納豆あえ みそ汁 みかん	牛乳 ゴーフレット 玄米小丸	豚肉 納豆 みそ	白米 じゃが芋	ほうれん草 しらたき わかめ 切干大根
28 (水)	牛乳	年越しうどん パナナ 白菜とりんごのサラダ	牛乳 ワッフル	鶏肉 魚肉ソーセージ 油揚げ	うどん	白菜 干しいたけ ねぎ 人参

### 一日の平均栄養摂取量

エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
452kcal	18.2g	14.3g	1.2g

### 12/20(火)のレシピ



#### (材料)作りやすい分量

- のり…3枚
- だし汁…100cc
- 醤油…大さじ2
- みりん…大さじ1

#### (作り方)

- ①のりは細かくちぎって鍋に入れ、だし汁をふりかける。
- ②のりがやわらかくなったら、調味料を入れ、焦げ付かないようにかき混ぜながら弱火で煮る。  
※汁気がなくなり、とろみがついたら出来上がりです。  
※食品添加物の心配のない佃煮です。ごま、鰹節を加えるのもおすすめです。  
※都合により、食材または献立が変更になる場合があります。ご了承ください。  
※20日(火)お誕生会はつくし組のリクエストメニューです。