



# 12月給食献立表

令和3年度

社会福祉法人えどがわ 西篠崎おひさま保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
1・15	水	ごはん 鯖のソース焼き じゃがいもとコーンソテー 高野豆腐のそぼろ煮 小松菜となるとみそ汁	牛乳 ボンデケーショ	さば、豚肉、高野豆腐、かつお節、なると みそ、牛乳、チーズ	米、砂糖、じゃがいも、バター、油 白玉粉、小麦粉	いんげん、コーン、ひじき、しめじ、大根 人参、グリーンピース、小松菜、ねぎ、わかめ
2	木	ナン キーマカレー 冬野菜みそドレッシングサラダ きのこスープ りんご 牛乳	お茶 汁ビーフン	豚肉、チーズ、生クリーム、しらす、みそ 鶏肉、牛乳、さつまあげ、かつお節	ナン、油、じゃがいも、小麦粉、バター ごま、砂糖、ごま油、ビーフン	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、きゃべつ れんこん、えのき、しめじ、りんご、白菜 わかめ、ねぎ
3・17	金	かやくごはん(★大阪府) おこのみ卵焼き(★大阪府) 白菜のじゃこ和え 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 バナナスクエア	鶏肉、油揚げ、卵、魚かまぼこ、かつお節 しらす、豆腐、みそ、豆乳、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、蒸しパンミックス	人参、ごぼう、舞茸、干しいたけ、玉ねぎ ほうれん草、白菜、小松菜、わかめ、大根 バナナ
4・18	土	さつまいもパン チキンクリームシチュー 切り干し大根サラダ みかん 牛乳	お茶 ライスボール	鶏肉、ツナ、牛乳、チーズ	パン、じゃがいも、油、小麦粉、バター ごま油、砂糖、ごま、米、パン粉	玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草 切り干し大根、きゅうり、もやし、みかん
6・20	月	まつり寿司(★岡山県) 鶏肉照り焼き キャベツマヨネーズ和え はんぺんすまし汁	牛乳 ハムチーズサンド	卵、魚てんぷ、鶏肉、かにかまぼこ、はんぺん ハム、チーズ、牛乳、かつお節、豆腐	米、砂糖、ごま、ノンエッグマヨネーズ パン、マーガリン	人参、干しいたけ、れんこん、絹さや きゃべつ、きゅうり、小松菜、かんぴょう
7・21	火	味噌ほうとううどん(★山梨県) ししゃも竜田揚げ(1・2歳児白身魚) もやし中華和え みかん	牛乳 ツナマヨおにぎり	豚肉、油揚げ、みそ、かつお節、なると ししゃも、牛乳、ツナ	うどん、砂糖、油、春雨、ごま油、ごま 米、ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ、人参、大根、ごぼう、ねぎ 干しいたけ、もやし、きゅうり、ひじき みかん
8	水	ごはん マーボー豆腐 パンパンジー ほうれん草スープ	牛乳 麩ラスク バナナ	豆腐、豚肉、大豆、みそ、鶏肉、ベーコン 牛乳	米、油、ごま油、砂糖、春雨、ごま じゃがいも、麩、バター	人参、にら、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ きゅうり、もやし、きゃべつ、ほうれん草 バナナ
9・23	木	さつまいもパン チキンごまヨーグルト焼き フレンチサラダ トマト イタリアンスープ りんご 牛乳	お茶 いなり寿司	鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、卵、かつお節 牛乳、油揚げ	パン、ごま、砂糖、油、じゃがいも、パン粉 米	きゃべつ、きゅうり、人参、トマト、玉ねぎ コーン、ほうれん草、りんご
10・24	金	ごはん ゼリーフライ(★埼玉県) ブロッコリー和え トマト 炒り豆腐 大根と小松菜みそ汁 カップヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	卵、牛乳、豆腐、豚肉、かつお節、油揚げ みそ、ヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、砂糖 蒸しパンミックス、バター	人参、ブロッコリー、トマト、干しいたけ いんげん、たけのこ、大根、小松菜、玉ねぎ
11・25	土	三色丼 春雨とひじきサラダ もやしと舞茸みそ汁	牛乳 マカロニミート	豚肉、卵、みそ、かつお節、牛乳、チーズ	米、油、砂糖、ごま油、ごま、春雨 マカロニ	人参、玉ねぎ、ほうれん草、ひじき、きゃべつ きゅうり、わかめ、もやし、舞茸 グリーンピース
13・27	月	北海ラーメン(★北海道) 鶏手羽焼き(1・2歳児鶏肉切り身) ベーコンとひじき炒め フルーツヨーグルト	牛乳 肉まん	豚肉、なると、みそ、かつお節、鶏肉 ベーコン、ヨーグルト、牛乳	中華麺、ごま油、バター、砂糖、油 肉まん	もやし、きゃべつ、玉ねぎ、コーン、きくらげ ひじき、いんげん、ピーマン、バナナ、もも缶 みかん缶、人参
14	火	鶏そぼろめし(★群馬県) 人参とチーズサラダ こしね汁(★群馬県) みかん	牛乳 焼きそば	鶏肉、チーズ、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節 牛乳、豚肉	米、砂糖、油、白滝、焼きそば麺	グリーンピース、人参、きゃべつ、きゅうり しいたけ、ねぎ、みかん、ピーマン
28	火	ハヤシライス グリーンサラダ ちんげん菜スープ 牛乳	りんごジュース ココアクッキー	豚肉、チーズ、牛乳、卵、ベーコン かつお節	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉 砂糖、りんごジュース	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン きゃべつ、えのき、しめじ、ちんげん菜
お誕生日献立 16	木	セルフハンバーガー ブロッコリーとトマトサラダ 星ポテト ABCスープ いちごプリン	牛乳 トナカイケーキ	豚肉、卵、牛乳、かつお節 	パン、パン粉、砂糖、ポテト、油 じゃがいも、マカロニ、プリン素 ホイップクリーム、ロールケーキ、クッキー	玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、人参 マッシュルーム、いちご
お楽しみ献立 (クリスマス) 22	水	カラフルピラフ トナカイパーク ブロッコリーのスノーサラダ  白菜とレンズ豆スープ	牛乳 ツリーケーキ	えび、豚肉、卵、牛乳、チーズ、レンズ豆 かつお節、スキムミルク	米、油、パン粉、ごま、蒸しパンミックス バター、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース、玉ねぎ、コーン トマト、れんこん、ブロッコリー、ピーマン わかめ、白菜、ごぼう、いちご、バナナ
		【郷土料理】料理の由来 *こしね汁(群馬県)・・・群馬県の名産「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」の頭文字を取って名づけられた郷土料理です。こんにゃく、しいたけ、ねぎ以外にも野菜や油揚げ、豆腐が入っています。 栄養価の高い「食べる味噌汁」です。				
		*3歳未満児	塩分(g) 1.6	エネルギー(kcal) 508	たんぱく質(g) 21	脂質(g) 21
		*3歳以上児	2.1	583	23	24

\*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつきます。

日本郷土料理を献立に入れています。

\*1・2歳児食材変更・・・7・21日 ししゃも→白身魚

13・27日 鶏手羽肉→鶏肉切り身

