



# 12月の予定献立表

令和4年11月30日発行

あおい保育園

日	曜日	昼食			果物	おやつ	
		主食	副食	食		(◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。↓	
1	木	〇 豆腐のかにかまかけ ◆ 三色ごま和え ★ 麩の味噌汁	豆腐・かにかまぼこ・玉葱・人参・えのき茸・水菜・片栗粉・しょう油 キャベツ・もやし・人参・ごま・しょう油 麩・玉葱・ほうれん草・いりこ・味噌	● 主菜 ◆ 副菜 ★ 汁物	バナナ りんご オレンジ	◇ フライドポテト じゃが芋・青のり 牛乳	牛乳
2	金	〇 豚肉の生姜煮 ◆ 青梗菜の磯和え ★ 卵と水菜のすまし汁	豚肉・玉葱・生姜・キャベツ・しょう油 青梗菜・人参・白菜・海苔・しょう油 卵・玉葱・じゃが芋・水菜・いりこ・しょう油		バナナ りんご オレンジ	◇ ヨーグルトケーキ ミックス粉・ヨーグルト・卵・バター・牛乳 牛乳	牛乳
3	土	〇 牛丼 ◆ キャベツの甘酢和え ★ ほうれん草のすまし汁	牛丼・玉葱・人参・糸こんにゃく・砂糖・しょう油 キャベツ・人参・わかめ・ごま・酢・砂糖 ほうれん草・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油		バナナ	牛乳 せんべい	牛乳
5	月	〇 豚大根 ◆ ひじきのごま酢和え ★ 春菊のすまし汁	豚肉・大根・人参・味噌 ひじき・白菜・人参・コーン・ちくわ・ごま・酢・砂糖 春菊・玉葱・豆腐・えのき茸・いりこ・しょう油		バナナ	◇ わかめおにぎり 米・わかめ お茶	牛乳
6	火	弁当日				◇ 焼き芋 さつまいも 牛乳	牛乳
7	水	〇 ミートスパゲティ ◆ エッグサラダ ★ 白菜スープ	スパゲティ・合挽肉・玉葱・人参・粉チーズ・ホールトマト 卵・人参・ブロッコリー・じゃが芋・マヨネーズ 白菜・玉葱・しめじ・ウインナー・パセリ・コンソメ		りんご オレンジ	◇ 焼き込みおにぎり 米・鶏肉・人参・ごぼう・干し椎茸 お茶	牛乳
8	木	〇 マーボー豆腐 ◆ 小松菜のナムル ★ ニラスープ	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・味噌・鶏ガラ・片栗粉 小松菜・人参・もやし・ごま・ごま油・しょう油 ニラ・玉葱・卵・いりこ・しょう油		みかん	◇ お好み焼き 豚肉・キャベツ・豚骨・小麦粉・かつお節・ソース・マヨネーズ 牛乳	牛乳
9	金	〇 ビビンバ ◆ 高野と切干大根の煮物 ★ わかめのすまし汁	牛肉・ほうれん草・もやし・人参・ごま・ごま油・しょう油 高野豆腐・切干大根・油揚げ・人参・干し椎茸・しょう油 わかめ・玉葱・麩・いりこ・しょう油		バナナ	ヨーグルト ウエハース ビスケット	牛乳
10	土	〇 ピラフ ◆ フレンチサラダ ★ ポテトスープ	米・ウインナー・玉葱・人参・コーン・バター・コンソメ キャベツ・人参・ブロッコリー・酢・サラダ油 じゃが芋・玉葱・しめじ・水菜・いりこ・しょう油		バナナ	牛乳	牛乳
12	月	〇 肉じゃが ◆ 白菜のごま酢和え ★ 油揚げの味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・砂糖・しょう油 白菜・人参・かにかまぼこ・わかめ・ごま・酢・砂糖 油揚げ・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・味噌		りんご オレンジ	◇ そぼろおにぎり 米・鶏挽肉 お茶	牛乳
13	火	〇 さばの生姜煮 ◆ 小松菜のごま和え ★ かきたま汁	さば・生姜・しょう油・じゃが芋・青のり 小松菜・人参・白菜・ごま・しょう油 卵・玉葱・えのき茸・春菊・いりこ・しょう油		オレンジ	♡ 高野豆腐ラスク 高野豆腐・牛乳・バター・砂糖 牛乳	牛乳
14	水	〇 マカロニグラタン ◆ グリーンサラダ ★ コンソメスープ	マカロニ・鶏肉・玉葱・ほうれん草・しめじ・バター・小麦粉・牛乳・コンソメ・チーズ キャベツ・ブロッコリー・コーン・酢・サラダ油 白菜・ウインナー・人参・じゃが芋・コンソメ		バナナ	◇ 鮭おにぎり 米・鮭 お茶	牛乳
15	木	〇 厚揚げの味噌炒め ◆ もやしとキャベツの磯和え ★ のっぺい汁	厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・味噌 もやし・キャベツ・人参・海苔・しょう油 里芋・人参・ごぼう・大根・干し椎茸・葱・いりこ・しょう油・片栗粉		みかん	◇ バターシガレット 餃子の皮・バター・砂糖 牛乳	牛乳
16	金	〇 照り焼きチキン ◆ 白菜の甘酢和え ★ じゃが芋のすまし汁	鶏肉・しょう油・キャベツ 白菜・ほうれん草・人参・ごま・酢・砂糖 じゃが芋・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油		りんご	肉まん 牛乳	牛乳
17	土	生活発表会					
19	月	〇 ボークカレー ◆ 大根のツナ和え ★ ほうれん草とコーンのスープ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・カレールウ 大根・人参・小松菜・マグロの水煮・酢 ほうれん草・コーン・玉葱・いりこ・しょう油		オレンジ	ビスケット 牛乳	牛乳
20	火	〇 白身魚のピザ焼き ◆ コールスロー ★ キャロットスープ	バトウ・玉葱・しめじ・ブロッコリー・ケチャップ・チーズ キャベツ・人参・水菜・酢・サラダ油 人参・じゃが芋・玉葱・牛乳・小麦粉・バター・コンソメ		バナナ	◇ 豆腐ドーナツ ミックス粉・絹ごし豆腐・卵・グラニュー糖 牛乳	牛乳
21	水	〇 味噌ラーメン ◆ 白菜のごま和え ★ じゃが芋のチーズ焼き	中華麺・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参・味噌・鶏ガラ 白菜・人参・小松菜・ごま・しょう油 じゃが芋・玉葱・ウインナー・チーズ		りんご	◇ たらこおにぎり 米・たらこ お茶	牛乳
22	木	〇 チキンチャップ ◆ かぼちゃサラダ ★ わかめスープ	鶏肉・玉葱・トマト・キャベツ かぼちゃ・じゃが芋・ブロッコリー・ハム・マヨネーズ わかめ・玉葱・豆腐・いりこ・しょう油	みかん	クリスマスメニュー 誕生ケーキ カステラ・いちご 牛乳	牛乳	
23	金	〇 肉豆腐 ◆ みぞれ和え ★ 卵としめじのすまし汁	豆腐・牛肉・玉葱・人参・長葱・砂糖・しょう油 大根・ブロッコリー・白菜・人参・かまぼこ・酢・砂糖 卵・玉葱・しめじ・葱・いりこ・しょう油		バナナ	◇ クリスマスクッキー 小麦粉・卵・砂糖・バター 牛乳	牛乳
24	土	〇 炊き込みご飯 ◆ じゃが芋の田舎煮 ★ 豆腐と水菜のすまし汁	鶏肉・人参・ごぼう・油揚げ・しめじ・しょう油 じゃが芋・人参・干し椎茸・さつまいも揚げ・砂糖・しょう油 豆腐・玉葱・水菜・いりこ・しょう油		オレンジ	せんべい 牛乳	牛乳
26	月	〇 炒り鶏 ◆ ゆず風味酢もの ★ なめこの味噌汁	鶏肉・うずら卵・じゃが芋・ごぼう・人参・干し椎茸・砂糖・しょう油 かぶ・白菜・水菜・ゆず・砂糖・酢 なめこ・玉葱・麩・葱・いりこ・味噌		バナナ	◇ ゆかりおにぎり 米・ゆかり お茶	牛乳
27	火	〇 バトウの竜田揚げ ◆ ミルクおから ★ 白菜のすまし汁	バトウ・生姜・しょう油・じゃが芋・青のり おから・豚挽肉・玉葱・人参・チーズ・牛乳・葱・砂糖・しょう油 白菜・玉葱・しめじ・いりこ・しょう油		オレンジ	◇ フレンチトースト 食パン・卵・砂糖・牛乳 牛乳	牛乳
28	水	〇 豆腐のカレー煮 ◆ 白菜のおかか和え ★ キャベツスープ	豆腐・豚肉・玉葱・人参・カレールウ 白菜・ほうれん草・人参・コーン・かつお節・しょう油 キャベツ・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油		りんご	◇ マカロニあべかわ マカロニ・きな粉 牛乳	牛乳
29	木	〇 年越し肉うどん ◆ 紅白なます・黒豆 ★ さつまいものゆず煮	うどん・牛肉・玉葱・人参・干し椎茸・かまぼこ・かつお節・昆布・しょう油 大根・人参・ごま・酢・砂糖・黒豆 さつまいも・ゆず・砂糖		みかん	クリームパン 牛乳	牛乳

※行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。

※今月の弁当日は、6日(火)です。

## 今月の旬

ほうれん草・小松菜・ブロッコリー・白菜・春菊・里芋・大根・かぶ・ごぼう・みかん