



# 12月 献立表【完了期】



令和3年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	軟飯 味噌汁 かれのい煮付け 白菜とりんごのフレンチサラダ オレンジ	キャロットパンケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 かれい 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉	昆布 干しいたけ もやし ほうれん草 白菜 りんご きゅうり オレンジ 人参	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 ベーキングパウダー
2 木	すき焼き風井 味噌汁 キャベツの和え物 チーズ	スイートパンプキン 牛乳	豚肉 焼き豆腐 味噌 チーズ スキムミルク 牛乳	米 片栗粉 砂糖 無塩バター	白菜 えのき茸 長ねぎ 昆布 干しいたけ 切干大根 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 南瓜	万能つゆ 料理酒 塩 水 こいくちしょうゆ
3 金	軟飯 ワンタンスープ 鶏肉の甘酢あん ほうれん草ナムル りんご	チャーハン	鶏肉 豚ひき肉	米 ごま油 ワンタン 砂糖 片栗粉 ごま	白菜 わかめ 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 もやし りんご 長ねぎ	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水 塩 料理酒 穀物酢
4 土	肉野菜味噌うどん じゃが芋のおかか和え パナナ	わかめおにぎり	豚肉 油揚げ 味噌 かつお節	うどん じゃが芋 米	人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 昆布 さやいんげん パナナ わかめご飯の素	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ
6 月	軟飯 コンソメスープ 肉じゃがが 人参ドレッシングサラダ りんご	ごまパンケーキ 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 ごま	玉ねぎ コーン わかめ 人参 白菜 ほうれん草 りんご	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん 人参ドレッシング ベーキングパウダー
7 火	【大雪】混ぜ軟飯 すまし汁 たらの味噌煮 大根の煮物 みかん	蒸しパン 牛乳	油揚げ たら 味噌 牛乳	米 小切麩 砂糖 薄力粉	人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ ブロッコリー 大根 みかん	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 水 ベーキングパウダー
8 水	お野菜パン コンソメスープ 鶏肉の照り煮 白菜サラダ ヨーグルト	パンケーキ 牛乳	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	野菜パン ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 油	玉ねぎ コーン 小松菜 人参 白菜	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
9 木	軟飯 味噌汁 小判焼き もやしと青菜の甘酢和え パナナ	ジャムパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 食パン	昆布 干しいたけ しめじ ほうれん草 ひじき 人参 万能ねぎ もやし チンゲン菜 パプリカ パナナ りんごソース	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 穀物酢
10 金	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 キャベツと海藻の和え物 オレンジ	ふかし芋甘辛和え 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま じゃが芋 片栗粉	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ キャベツ わかめ 人参 オレンジ 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ
11 土	ビビンバ軟飯 中華スープ 春雨サラダ チーズ	豆乳ゼリー	豚ひき肉 チーズ 豆乳 きな粉	米 ごま油 砂糖 ごま 春雨 油	ほうれん草 もやし 人参 焼きのり 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 白菜 アガー	こいくちしょうゆ チキンスープの素 水 穀物酢
13 月	軟飯 味噌汁 たらの煮つけ 野菜サラダ パナナ	焼き芋 牛乳	味噌 たら 牛乳	米 砂糖 油 さつま芋	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり パナナ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩
14 火	豚丼 味噌汁 小松菜の和え物 みかん	りんごのコンポート 牛乳	豚肉 味噌 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖	人参 玉ねぎ 昆布 干しいたけ えのき茸 わかめ 小松菜 もやし みかん りんご レモン	万能つゆ 料理酒 水
15 水	軟飯 味噌汁 鶏つくね 手作りなめたけ和え チーズ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 さつま芋 小切麩 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 えのき茸 南瓜	水 塩 万能つゆ ベーキングパウダー
16 木	軟飯 味噌汁 鶏肉のごま風味煮 切干大根の煮物 パナナ	ぶどうゼリー	味噌 鶏肉	米 じゃが芋 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ 切干大根 人参 小松菜 パナナ ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ
17 金	あんかけ焼きそば わかめスープ 中華和え りんご	味噌おにぎり	豚肉 味噌	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 米	白菜 もやし チンゲン菜 人参 玉ねぎ えのき茸 わかめ キャベツ きゅうり パプリカ りんご	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 チキンスープの素 塩 穀物酢
18 土	軟飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め ブロッコリーとささみの和え物 オレンジ	キャベツのお好み焼き	味噌 油揚げ 豚肉 鶏肉 かつお節	米 さつま芋 油 砂糖 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 オレンジ キャベツ 青のり	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 塩 中濃ソース
20 月	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃがが煮 大根のトマトドレッシングサラダ りんごゼリー	蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	キャベツ 玉ねぎ わかめ 人参 大根 ほうれん草 りんごジュース アガー	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん トマトドレッシング ベーキングパウダー
21 火	軟飯 コンソメスープ ピザ風ミートローフ しらすとキャベツのサラダ みかん	バナナ蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ しらす 牛乳	米 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 ホン菓子	人参 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン みかん パナナ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
22 水	【冬至】かぼちゃ軟飯 すまし汁 たらのみりん煮 冬野菜のごま味噌和え りんご	パンケーキ 牛乳	かれい 味噌 牛乳	米 小切麩 砂糖 ごま 薄力粉 油	南瓜 昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 大根 小松菜 人参 りんご	塩 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー
23 木	わかめ軟飯 味噌汁 鶏肉のコンソメ煮 白菜のなめたけ和え チーズ	ふかしさつま芋 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	米 さつま芋	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ もやし ほうれん草 白菜 人参 なめ茸	水 料理酒 チキンスープの素 こいくちしょうゆ
24 金	☆クリスマス献立☆キャロットライス ミルクスープ 鶏肉の照り煮 フレンチサラダ オレンジ	フルーツライフル	牛乳 スキムミルク 鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	人参 バセリ 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー パプリカ オレンジ アガー パナナ 黄桃缶	塩 チキンスープの素 料理酒 水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー
25 土	軟飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 ほうれん草の海苔和え パナナ	マカロニきな粉 牛乳	味噌 豚肉 きな粉 牛乳	米 油 マカロニ 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 小松菜 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 ほうれん草 焼きのり パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩
27 月	五目煮込みうどん お手のサラダ りんご	おかかおにぎり	豚肉 油揚げ かつお節	うどん じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	人参 わかめ 長ねぎ 小松菜 きゅうり バセリ りんご	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水
28 火	鶏そぼろ丼 味噌汁 キャベツの和え物 チーズ	りんご蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 薄力粉	玉ねぎ ほうれん草 昆布 干しいたけ 南瓜 切干大根 小松菜 キャベツ 人参 りんごソース	こいくちしょうゆ 水 ベーキングパウダー

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。