



12月 献立表【完了期】



令和4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	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	軟飯 味噌汁 たらの香煎煮 大根の和風マヨサラダ りんご	蒸し大学芋 牛乳	味噌 高野豆腐 たら 牛乳	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ もやし ほうれん草 大根 人参 きゅうり りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒
2 金	軟飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 ペイクドポテト オレンジ	パンケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 ジャガ芋 薄力粉	白菜 えのき茸 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ダイストマト ピーマン バセリ オレンジ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ ペーキングパウダー
3 土	味噌そぼろ丼 すまし汁 ひじきの和え物 チーズ	りんごのコンポート 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 小切麩 ごま油 ごま	玉ねぎ 昆布 干しいたけ 大根 キャベツ 人参 ひじき りんご レモン	こいくちしょうゆ 塩 水
5 月	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが 白菜サラダ ぶどうゼリー	わかめおにぎり	豚肉	米 ジャガ芋 油 砂糖	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 白菜 きゅうり パプリカ ぶどうジュース アガー わかめご飯の素	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん 殺物酢
6 火	軟飯 味噌汁 たらのみりん煮 春雨のマヨ和え りんご	バナナヨーグルト	味噌 油揚げ たら ヨーグルト	米 さつま芋 砂糖 春雨 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 人参 チンゲン菜 りんご バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩
7 水	【大雪】小松菜軟飯 すまし汁 鶏肉の味噌煮 大根の煮物 みかん	パンケーキ 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油	小松菜 昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 長ねぎ 大根 人参 みかん	こいくちしょうゆ 塩 水 みりん 料理酒 ペーキングパウダー
8 木	野菜パン コンソメスープ かれのいけチャップ煮 ごまサラダ りんご	味噌おにぎり	かれのい 味噌	野菜パン ジャガ芋 砂糖 油 ごま油 ごま 米	えのき茸 チンゲン菜 もやし ブロッコリー 人参 りんご	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 殺物酢 こいくちしょうゆ みりん
9 金	軟飯 味噌汁 小判焼き トマトドレッシング和え バナナ	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 小切麩 砂糖 片栗粉 フルーツパン	昆布 干しいたけ 大根 ひじき 人参 万能ねぎ キャベツ きゅうり コーン バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 トマトドレッシング
10 土	ピビンパ丼 中華スープ 春雨の炒め物 オレンジ	きな粉蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 きな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 春雨 薄力粉	ほうれん草 もやし 人参 白菜 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ オレンジ	こいくちしょうゆ チキンスープの素 水 塩 ペーキングパウダー
12 月	軟飯 味噌汁 鶏肉の野菜炒め 白菜と海藻の和え物 りんご	スイートパンプキン 牛乳	味噌 鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 無塩バター	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 人参 白菜 わかめ りんご 南瓜	水 万能つゆ 料理酒
13 火	豚丼 味噌汁 ほうれん草のお浸し オレンジ	パンケーキ 牛乳	豚肉 味噌 高野豆腐 かつお節 牛乳	米 薄力粉 砂糖 油	人参 玉ねぎ 焼きのり 昆布 干しいたけ かぶ 万能ねぎ ほうれん草 キャベツ オレンジ	万能つゆ 水 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
14 水	軟飯 味噌汁 鶏つくね 手作りなめたけ和え バナナ	じゃが芋ガレット 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 パン粉 片栗粉 ジャガ芋 油	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 えのき茸 バナナ	水 塩 万能つゆ チキンスープの素 トマトケチャップ
15 木	軟飯 コンソメスープ たらの煮物カラフルみかんソース ブロッコリーサラダ チーズ	ジャムヨーグルト	たら チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	人参 えのき茸 チンゲン菜 玉ねぎ パプリカ きゅうり トマト オレンジジュース みかん ブロッコリー もやし コーン	チキンスープの素 塩 水 料理酒 こいくちしょうゆ 殺物酢
16 金	あんかけ焼きそば 中華スープ キャベツのサラダ オレンジ	鶏そぼろおにぎり	豚肉 鶏肉	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし 干しいたけ わかめ キャベツ パプリカ オレンジ	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 チキンスープの素 殺物酢 塩
17 土	軟飯 味噌汁 鶏肉のごま風味煮 切干大根の煮物 りんご	蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ えのき茸 長ねぎ ほうれん草 切干大根 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ ペーキングパウダー
19 月	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが 人参ドレッシングサラダ オレンジ	パンケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 ジャガ芋 油 砂糖 薄力粉	キャベツ 人参 バセリ 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 オレンジ	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 ペーキングパウダー
20 火	軟飯 コンソメスープ ミートローフ コーン野菜ソテー バナナ	青のりおにぎり	豚ひき肉 木綿豆腐	米 パン粉 片栗粉 油	南瓜 しめじ わかめ 玉ねぎ キャベツ ピーマン コーン バナナ 青のり	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース
21 水	わかめ軟飯 味噌汁 鶏肉のコンソメ煮 大根の酢の物 チーズ	キャロットパンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小切麩 砂糖 薄力粉 油	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ なめこ ほうれん草 大根 きゅうり 人参	水 料理酒 チキンスープの素 殺物酢 塩 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
22 木	【冬至】かぼちゃ軟飯 すまし汁 かれのい煮つけ 冬野菜のごま味噌和え みかん	マカロニきな粉 牛乳	高野豆腐 かれのい 味噌 きな粉 牛乳	米 砂糖 ごま マカロニ	南瓜 昆布 干しいたけ 人参 チンゲン菜 小松菜 白菜 みかん	塩 こいくちしょうゆ 水 万能つゆ みりん
23 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 りんご	トライフル 牛乳	牛乳 スキムミルク 鶏肉	米 ジャガ芋 油 砂糖 薄力粉 いちごジャム	人参 バセリ 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー パプリカ りんご アガー バナナ	塩 チキンスープの素 料理酒 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 殺物酢 ペーキングパウダー
24 土	軟飯 中華スープ 厚揚げの中華煮 チンゲン菜の海苔和え オレンジ	焼き芋 牛乳	厚揚げ 豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 さつま芋	白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし 焼きのり オレンジ	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水 料理酒
26 月	軟飯 味噌汁 鶏肉の野菜炒め 手作りなめたけ和え バナナ	蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ 玉ねぎ 大根 人参 ほうれん草 えのき茸 バナナ	水 料理酒 万能つゆ ペーキングパウダー
27 火	きつねうどん 根菜とささみのサラダ チーズ	ごま塩おにぎり	油揚げ 鶏肉 チーズ	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	小松菜 人参 長ねぎ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水
28 水	軟飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツとしらすの甘酢和え バナナ	ジャム蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 しらす 牛乳	米 ジャガ芋 油 砂糖 薄力粉 いちごジャム	昆布 干しいたけ 切干大根 しめじ チンゲン菜 人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ バナナ	水 万能つゆ みりん 殺物酢 塩 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。