



12月 献立表



令和3年

認定こども園あつみ幼稚園

日	曜	献立名		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	その他
		昼食	午後おやつ				
1	水	ご飯 味噌汁 あじの竜田揚げ 白菜とりんごのフレンチサラダ オレンジ 麦茶	キャロットパンケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 あじ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ もやし チンゲン菜 にんにく しょうが 白菜 りんご きゅうり オレンジ 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
2	木	すき焼き風丼 味噌汁 キャベツの和え物 チーズ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	豚肉 焼き豆腐 味噌 チーズ スkimミルク 牛乳	米 片栗粉 砂糖 無塩バター	白菜 しらたき 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	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
3	金	ご飯 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 麦茶	スノーボール 麦茶	鶏肉	米 ごま油 ワンタン 砂糖 片栗粉 ごま 無塩バター 薄力粉 粉糖	白菜 わかめ 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 もやし りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 穀物酢 麦茶
4	土	ビビンバご飯 中華スープ ビーフンサラダ バナナ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 麦茶	豚ひき肉	米 ごま油 砂糖 ごま ビーフン 油 ウエハース	しょうが 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 バナナ オレンジジュース アガー	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶
6	月	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツと海藻の和え物 オレンジ 麦茶	マドレーヌ 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 無塩バター 薄力粉	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	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶
7	火	【大雪】里芋ご飯 すまし汁 たらの味噌焼き おでん風煮物 みかん 麦茶	ごまおこし 麦茶	油揚げ たら 味噌 さつま揚げ	米 里芋 小切麩 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	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	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
8	水	わかめご飯 味噌汁 えび入り玉子焼き 白菜のなめたけ和え バナナ 麦茶	野菜といりこの甘辛和え 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏卵 えび 煮干し 牛乳	米 砂糖 さつま芋 油 片栗粉	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ もやし ほうれん草 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 なめ草 バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
9	木	雑穀ご飯 ポークカレー 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	豆乳くずもち ウエハース 麦茶	豚肉 豆乳 きな粉	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 ウエハース	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 りんご	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶
10	金	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき もやしと青菜の甘酢和え チーズ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ なら ひじき 人参 万能ねぎ もやし チンゲン菜 パプリカ 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 穀物酢 麦茶
11	土	肉野菜味噌うどん じゃが芋のおかか和え バナナ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 かつお節 牛乳	うどん じゃが芋 クラッカー	人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 昆布 さやいんげん バナナ りんごソース	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
13	月	麦ご飯 味噌汁 まぐろフライ レーズンサラダ グレープフルーツ 麦茶	焼き芋 牛乳	味噌 まぐろフライ 牛乳	米 押し麦 油 片栗粉 砂糖 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 レーズン グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 麦茶
14	火	豚肉の卵とじ丼 味噌汁 小松菜と小えびの和え物 みかん 麦茶	りんごのコンポート 牛乳	豚肉 鶏卵 味噌 木綿豆腐 干しえび 牛乳	米 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 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	水 万能つゆ 料理酒 麦茶
15	水	ご飯 味噌汁 ごぼう入り鶏つくね 納豆和え チーズ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳	米 小切麩 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 白菜	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
16	木	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き 切干大根の煮物 バナナ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 玄米 じゃが芋 砂糖 ごま ウエハース	昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ 切干大根 人参 小松菜 バナナ 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 麦茶
17	金	あんかけ焼きそば わかめスープ 中華和え りんご 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 ロースハム 煮干し	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 わかめご飯の素	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 麦茶
18	土	豚肉の生姜炒め丼 味噌汁 ブロッコリーとささみの和え物 オレンジ 麦茶	蒸しパン 麦茶	豚肉 味噌 油揚げ 鶏肉	米 油 さつま芋 砂糖 薄力粉	玉ねぎ しょうが グリンピース 昆布 干しいたけ 長ねぎ ブロッコリー 白菜 オレンジ	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 塩 ベーキングパウダー
20	月	☆クリスマス献立☆キャロットライス シチュースープ 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ オレンジ 麦茶	フルーツトライフル 牛乳	牛乳 スkimミルク 鶏肉 クリーム	米 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 いちごプリン の素 カステラ	人参 バセリ 玉ねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー パプリカ オレンジ りんご 黄桃缶 パイン缶	水 塩 チキンスープの素 料理酒 ホワイトソース こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
21	火	ご飯 チキンカレー トマトドレッシングサラダ りんごゼリー 麦茶	焼き春巻き 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 春巻きの皮	玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 りんごジュース アガー バナナ	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶
22	水	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁 さばのみりん焼き 冬野菜のごま味噌和え りんご 麦茶	カップケーキ 麦茶	さば 味噌 鶏卵	米 小切麩 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	南瓜 昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ しょうが 大根 小松菜 ごぼう 人参 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
23	木	お野菜パン コンソメスープ ウインナーとチーズのオムレツ れんこんサラダ カップヨーグルト 麦茶	チャーハン 麦茶	鶏卵 ウインナー チーズ 牛乳 ヨーグルト 豚ひき肉 干しえび	野菜パン 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 米 ごま油	玉ねぎ コーン 小松菜 れんこん 人参 白菜 長ねぎ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 麦茶 こいくちしょうゆ
24	金	ご飯 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 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ しらす きな粉 牛乳	米 パン粉 砂糖 ごま ごま油 マカロニ	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	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
25	土	鶏そぼろ丼 味噌汁 塩昆布和え チーズ 麦茶	ジャムヨーグルト 麦茶	鶏肉 味噌 チーズ ヨーグルト スkimミルク	米 油 砂糖 ごま	玉ねぎ しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ 南瓜 切干大根 人参 白菜 塩昆布 りんごソース	水 こいくちしょうゆ 麦茶
27	月	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 ほうれん草の海苔和え グレープフルーツ 麦茶	りんご蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ほうれん草 焼きのり グレープフルーツ りんごソース	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
28	火	五目煮込みうどん お芋のサラダ りんご 麦茶	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 油揚げ 煮干し	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 ゆかり	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。