



# 12月のよていこんだて

## 2022年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 木	昼食	ごはん 魚の塩焼き 卵の花煮 さつまいものみそ汁	米 糸こんにゃく、砂糖 さつまいも	魚 おから、ちくわ みそ	人参、しいたけ、ほうれん草 玉ねぎ、ねぎ	酒、塩 だしパック、しょうゆ、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ミートマカロニ 牛乳	マカロニ、砂糖、油	合挽きミンチ 牛乳	玉ねぎ、トマト缶、にんにく	コンソメ、ケチャップ、酒、塩こしょう
2 16 金	昼食	カレーライス 根菜サラダ	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン 砂糖、マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ、人参、小松菜、りんご、バナナ、にんにく れんこん、ごぼう、人参、きゅうり	カレールウ、ソース 酢、塩こしょう
	午後おやつ	塩ちんすこう 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳		塩
3 土	昼食	煮込みうどん 小松菜の塩昆布和え	うどん、砂糖 ごま油	鶏肉、わかめ 塩昆布	白菜、玉ねぎ、人参 小松菜、人参	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
5 19 月	昼食	ごはん 厚揚げのマーボー煮 麩と小松菜のすまし汁	米 砂糖、ごま油、片栗粉 麩	厚揚げ、豚ミンチ、赤みそ、みそ	なす、玉ねぎ、人参、ニラ、しょうが、にんにく 小松菜、玉ねぎ	シャンタン、しょうゆ、みりん、酒 昆布、だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	せんべい、くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
6 20 火	昼食	パン 魚のチーズ焼き フレンチサラダ もやしのスープ	食パン、ジャム 小麦粉 コーン缶、砂糖、油 油	魚、チーズ ハム	キャベツ、人参、きゅうり もやし、玉ねぎ、パセリ	酒、塩こしょう 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	五平もち (乳児:ふりかけおにぎり) 牛乳	米、もち米、ごま、砂糖 米	みそ 牛乳		酒 ふりかけ
7 21 水	昼食	ごはん 鶏肉の磯部揚げ 青菜のごま和え 白菜のみそ汁	米 てんぷら粉、砂糖、油 ごま、砂糖	鶏肉、青のり 油揚げ、みそ	ほうれん草、小松菜、人参 白菜、玉ねぎ、しめじ	酒、塩 しょうゆ 煮干し、だしパック
	午後おやつ	麩のラスク、くだもの 牛乳	麩、砂糖、マーガリン	牛乳	くだもの	
8 22 木	昼食	ごはん れんこんつくね 切干大根の煮物 豆腐のみそ汁	砂糖、片栗粉 砂糖、油	鶏ミンチ、鶏レバー 大豆水煮 豆腐、わかめ、みそ	玉ねぎ、れんこん、しょうが 切干大根、人参、しいたけ、いんげん 玉ねぎ	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ショコラケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		ココアパウダー、ベーキングパウダー
9 金	昼食	ちゃんぽん麺 かぶサラダ	中華めん、油 砂糖、ごま油	豚肉 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、もやし、きくらげ かぶ、人参、小松菜	シャンタン、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう 酢、しょうゆ、塩こしょう
	午後おやつ	大学芋 牛乳	さつまいも、黒ごま、砂糖、油	牛乳		しょうゆ
10 24 土	昼食	ピラフ ポトフスープ くだもの	米、コーン缶、油、マーガリン じゃがいも、油	鶏肉 ポークビッツ、大豆水煮	玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、人参 くだもの	コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
12 26 月	昼食	ごはん チャプチェ 中華スープ	米 春雨、ごま、砂糖、ごま油 油	豚肉 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、パプリカ、しょうが、にんにく 玉ねぎ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	ビスケット、くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	ビスケット
13 27 火	昼食	パン 魚のクリームシチュー ひじきのサラダ くだもの	パン、ジャム じゃがいも、小麦粉、マーガリン、小麦粉 砂糖、油	魚、スキムミルク、牛乳、豆乳 ひじき、大豆水煮	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ 人参、ブロッコリー くだもの	コンソメ、塩こしょう 酢、塩こしょう
	午後おやつ	雑炊	米	卵、ちりめんじゃこ	白菜、人参	昆布、だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
14 水	昼食	ごはん 鶏肉のレモン煮 キャベツのゆかり和え かぼちゃのみそ汁	米 片栗粉、砂糖 砂糖	鶏肉 みそ	レモン汁 キャベツ、人参 かぼちゃ、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう ゆかりふりかけ、しょうゆ 煮干し、だしパック
	午後おやつ	レーズン蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳	レーズン	ベーキングパウダー

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

\*毎週月曜日・・・礼拝 体育あそび・・・12/1(木)、20(火)

\*12/17(土) クリスマス祝会

\*12/23(金) お誕生日会 メニュー:ハヤシライス、ポテトサラダ、オニオンスープ、くだもの

\*12/27(火) 終業礼拝

\*12/28(水)、1/4(水) 希望保育・療育(お弁当持参)

<おやつ> BOX菓子

