



# 12がつのこんだてひょう



2022年12月 しろま保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 木	師走になりました。 野菜も引き続き白馬 産のものが届きます だいこん、さつまいも かぼちゃ、キャベツな どが献立に入ります	牛乳 バナナ ポトフ 五目ビーフン ゆかり和え		牛乳 ウインナー 豚肉	バナナ たまねぎ、キャベツ、にんじん にんじん、たけのこ、にら、干しいたけ かぶ、きゅうり	コンソメ、食塩、こしょう しょうゆ(うすくち)、酒、中華だしの素 食塩
02 金	タラの旬は寒さの厳 しい時期。身がしまり おいしくなります。 漢字で「鱈」と書くよ うに、雪の季節、冬 を代表する魚です	牛乳 せんべい たららの塩こうじパン粉焼き ブロッコリーのカレーマヨあえ マロニースープ		牛乳 たら ベーコン		せんべい 酒、本みりん カレー粉、食塩 コンソメ、しょうゆ(うすくち)、食塩
05 月		牛乳 ぎょうざの皮ピザ ゼリー いりどり キャベツのじゃこサラダ 豆腐のかき玉汁	小麦粉、コーンフレーク、きび砂糖 ぎょうざの皮	牛乳 バター、卵 牛乳 鶏もも肉 小女子 木綿豆腐、卵		ケチャップ ゼリー しょうゆ、本みりん 食塩 しょうゆ、かつおだし
06 火	納豆は骨形成作 用を持つビタミン Kが豊富な食品で す。野菜やかつお 節をたっぷり混ぜ て食べようね	牛乳 ビスケット 松風焼き 納豆和え ラーメンスープ ヨーグルト和え		牛乳 鶏ひき肉、味噌、牛乳、卵、白ごま 挽きわり納豆、かつお節 なると		ビスケット しょうゆ 中華スープ、しょうゆ(うすくち)
07 水	7日は献立検討会 があります。 22日は冬至です 冬至に「ん」のつく 食べ物を食べると 運が良くなると言 われています。南 瓜(かぼちゃ)、連 根、人参、銀杏、 金柑、寒天、うどん は「冬の七種 (ななくさ)」と呼ば れ、より運気があが るとされています	牛乳 コーンフレーク キャベツのごまつくね 切り昆布の煮物 みそ汁 7日ジョア、ドーナツ 21日牛乳、ごまちゃんすこう	コーンフレーク 油、片栗粉 砂糖	牛乳 豚ひき肉、白ごま 油揚げ 木綿豆腐、味噌、油揚げ ジョア 牛乳、白ごま		しょうゆ、本みりん、酒 しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、酒 煮干し ドーナツ 食塩
08 木	瓜(かぼちゃ)、連 根、人参、銀杏、 金柑、寒天、うどん は「冬の七種 (ななくさ)」と呼ば れ、より運気があが るとされています	牛乳 おさかなせんべい ポークカレー おかか和え 果物 8日牛乳、ごまちゃんすこう 22日 かぼちゃのいとこ煮	小麦粉、きび砂糖、油 白玉だんご、きび砂糖、片栗粉	牛乳 豚肉、バター、牛乳 かつお節		おさかなせんべい しょうゆ(うすくち)
09 金	季節の献立の日 紫米は青鬼地区で とれたものです。白米 に比べビタミン、鉄、 カルシウム、亜鉛が多 く含まれています	牛乳 ギンビス 紫米とわかめのごはん 魚のレモン風味 即席漬け 果物 豚汁 ヨーグルト	米、紫米 片栗粉、油、きび砂糖 しらたき	牛乳 白ごま かじき 豚肉、木綿豆腐、味噌 ヨーグルト(加糖)		ギンビス 食塩 しょうゆ、白こしょう、食塩 食塩 だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう
12 月	れんこんは糖質が 豊富で体内でエネ ルギーとなり体をあ たためてくれます。 ミネラル、ビタミンC 食物繊維が豊富で す	牛乳 たまごボーロ 鶏肉の照焼 れんこんサラダ みそ汁 牛乳 みそまんじゅう		牛乳 鶏もも肉 ハム 味噌、油揚げ		たまごボーロ しょうゆ、みりん しょうゆ(うすくち) 煮干し
13 火		ヨーグルト 赤魚の煮付け にんじんとリンゴのラペ さつまい	きび砂糖 オリーブ油 さつまいも	ヨーグルト(加糖) あかうお チーズ 鶏もも肉、味噌、油揚げ		しょうゆ、本みりん、酒 りんご酢、食塩 かつおだし
14 水		牛乳 みかん 豆腐のエビチリ 中華風和え物 わかめスープ	小麦粉、きび砂糖 砂糖、ごま油	牛乳 卵 えび、木綿豆腐 ハム 白ごま		みかん ケチャップ、酒、中華だしの素 酢、しょうゆ しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩
28 水	よいお年を お迎えください	牛乳 ごへいもち	もち米、米、きび砂糖	牛乳 味噌		みりん

9日(金) 季節の献立の日  
23日(金) 誕生日会  
12月29日(木)~1月3日(水)  
白ごはんはいりません  
白ごはんはいりません  
年末年始休み

\* 献立は変更になる場合があります