

12がつのこんだてひょう

2023年12月



しろま保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 金	れんこんは晩秋から 粘りが出て甘みが増 します。食物繊維や ビタミンCが豊富で 風邪予防に効果があ ると言われています	牛乳、バナナ 根菜のゴマ味噌煮 キャベツと水菜のじゃこ和え わかめスープ	つきこん、きび砂糖 ごま油	牛乳 豚肉、味噌、すりごま ちりめんじゃこ 白ごま	バナナ だいこん、れんこん、にんじん、ごぼう キャベツ、水菜、にんじん コーン缶、ねぎ、わかめ	酒 食塩 しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩
04 月		ゼリー 豚肉のしょうが焼き 納豆和え すいとん汁 お茶 こぎつねのおにぎり	油 小麦粉 米、きび砂糖	牛乳 豚肉 挽きわり納豆、かつお節 油揚げ 油揚げ、白ごま	バナナ れんこん、にんじん、しょうが キャベツ、ほうれん草 たまねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ ひじき	ゼリー しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ しょうゆ(うすくち)、かつおだし、食塩 お茶 しょうゆ
05 火	青大豆ともいわれる 浸し豆は大豆の仲間 です。普通の大豆よ り甘みが強く、低脂 肪です。	牛乳、のりものビスケット のり塩チキン 五目ひたしめ 中華風野菜炒め汁	マヨネーズ、微細米粉 ごま油	牛乳 鶏もも肉 浸し豆(乾) 味噌	青のり きゅうり、にんじん、だいこん、こんぶ たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんにく	のりものビスケット 酒、中華だしの素、食塩 しょうゆ(うすくち)、酢 中華だしの素、食塩
06 水		牛乳、ぶくじゃが ポークカレー 白菜のマロニーサラダ 果物	じゃがいも、小麦粉、油 マロニー、油、きび砂糖	牛乳 豚肉、バター、牛乳 ツナ油漬	牛乳 チーズ、ウインナー、脱脂粉乳	ノンフライスナック カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 酢、食塩
07 木	今年の冬至は22日 です。かぼちゃとあず きを煮たものを「いとこ 煮」と呼びます。縁起 の良いかぼちゃを食 べ元気に過ごしましょ	牛乳、みかん たらとわかめのパン粉焼き ほうれん草と炒りたまごの和え物 塩ちゃんこ汁	塩こうじ、パン粉 さつまいも、きび砂糖 白玉だんご	牛乳 たら いりたまご 木綿豆腐、鶏ひき肉	みかん わかめ、しょうが ほうれん草、もやし キャベツ、ねぎ、にんじん	酒、本みりん しょうゆ(うすくち)、酢 しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし
08 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、ビスコ 紫米ごはん ユーリンチー にんじんとリンゴのラペ 根菜の洋風味噌スープ ミニゼリー ヨーグルト	米、紫米 微細米粉、きび砂糖 オリーブ油 さといも	牛乳 しらす干し、白ごま 鶏もも肉 チーズ 豚ひき肉、味噌、バター	みかん ねぎ、しょうが にんじん、りんご だいこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん	ビスコ 野沢菜ふりかけ 酢、酒、しょうゆ、食塩、白こしょう りんご酢、食塩 中華だしの素 ミニゼリー
11 月	ほうれん草は霜にあた ると甘みが増し、冬が 一番おいしい季節で す。肉類と一緒に食 べると鉄やカロテンの 吸収がよくなります	牛乳、せんべい ほうれん草のキッシュ ひじきのツナ佃煮 すまし汁	パイ生地 きび砂糖	牛乳 卵、ベーコン、とろけるチーズ、生クリーム、牛乳 ツナ油漬、白ごま 木綿豆腐、かまぼこ	牛乳 たまねぎ、ほうれん草 にんじん、ひじき エリンギ、ねぎ、わかめ	せんべい 食塩、白こしょう しょうゆ、本みりん、酒 しょうゆ(うすくち)、かつおだし、食塩
12 火	26日、27日は給食 室も大掃除をしまし おやつは市販のもの になります。	ヨーグルト 高野豆腐のそぼろあん ブロッコリーのカレーマヨあえ ニラ玉スープ	片栗粉、きび砂糖、油 マヨネーズ 片栗粉	牛乳 豚ひき肉、凍り豆腐 卵	ヨーグルト(加糖) にんじん、たまねぎ、ピーマン ブロッコリー、にんじん えのきたけ、にら	だし汁、しょうゆ、酒、本みりん カレー粉 しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩
13 水	13日は献立検討会 です。	牛乳、豆腐つビスケット さばのゴマ味噌かけ かぶのゆかり和え さつま汁	片栗粉、油、きび砂糖 さつまいも	牛乳 さば(いちご、さくらんぼ組:銀鮭)味噌、白ごま 鶏もも肉、味噌、油揚げ ジョア	牛乳 豆腐 しょうが かぶ・葉、きゅうり はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん	豆腐つビスケット みりん、酢、酒、しょうゆ 食塩 煮干し
14 木		牛乳、クラッカー ミートボール かぼちゃのごま和え 白い野菜のスープ ヨーグルト和え	砂糖 きび砂糖、片栗粉 砂糖 砂糖	牛乳 豚ひき肉 すりごま、白ごま 生クリーム、バター ヨーグルト(無糖)	牛乳 たまねぎ、にんじん、しょうが かぼちゃ たまねぎ、カリフラワー、えのきたけ バナナ、もも缶、みかん缶	クラッカー ケチャップ、酢、食塩 しょうゆ コンソメ、白こしょう、食塩
			8日(金) 22日(金)	季節の献立の日 誕生日会	白ごはんはいりません 白ごはんはいりません	

* 献立は変更になる場合があります