給食こんだて

12月

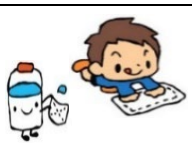
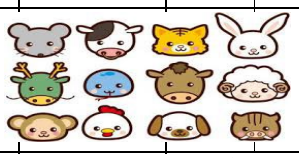
令和 4年

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

★ 赤・黄・緑 の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品（厚生労働省）と、食べ物の3つのはたらき（文部科学省）をもとにしています。

（作成者）栄養士　野原正子

日曜	献立名	おやつ 午前（1～2歳児） 午後（1～5歳児）	おもな材料（昼食） あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1 木	ごはん（強化米入り） 納豆みそ 肉じゃが トマトサラダ 大根汁　みかん	ココアラスク 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	ねぎ 人参 糸こんにゃく 玉ねぎ GP しめじ トマト レタス きゅうり 大根 みかん
2 金	タコライス かみかみごぼう 白菜スープ バナナ	ホットケーキ 保育乳	豚ひき肉 ビザチーズ ベーコン	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 白菜 レタス トマト ごぼう Cコーン缶 赤ピーマン バナナ
3 土	豚焼肉どんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 みかん	げんまい棒 保育乳	豚肩ロース ツナ缶 もずく 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ みかん
5 月	ごはん（強化米入り） 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のイリチー スティックきゅうり みそ汁　みかん	クィックブレッド 保育乳	鶏もも肉 豚肉 ◇油揚げ わかめ ★粉チーズ	精白米 強化米	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり かぼちゃ ねぎ みかん
6 火	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん ひじきの五目煮 ブロッコリー そうめん汁　りんご	くずもち 保育乳	白身魚 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米 強化米 もちきび そうめん	人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー ねぎ りんご
7 水	お弁当	アップルケーキ 保育乳			
8 木	肉みそうどん かぼちゃのから揚げ きゅうりの中華あえ みかん	レタスと鮭のおにぎり 保育乳	豚肩ロース 油揚げ わかめ ツナ缶	茹うどん 炒りごま	ごぼう 長ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ きゅうり Hコーン缶 みかん レタス
9 金	黒米ごはん 魚のもみじ焼き こんにゃくのソテー キャベツのツナあえ みそ汁　柿	揚げパン 固形ヨーグルト	鮭 鶏ささみ ツナ缶 油揚げ	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	人参 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 キャベツ ブロッコリー ニラ 柿
10 土	麻婆どんぶり きゅうりの中華風 レタスのスープ みかん	亀の甲せんべい 保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	人参 長ねぎ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ みかん
12 月	のりごはん（強化米入り） 豚大根のみそ煮 春雨サラダ ポテトスープ みかん	オートミールスナック 保育乳	豚肩ロース ハム ベーコン	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	大根 人参 糸こんにゃく もやし きゅうり えのきたけ ほうれん草 みかん
13 火	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ コーンスープ バナナ	青菜おにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干ひじき	スパゲティ さつま芋	人参 玉ねぎ トマト ピーマン コーン缶 白菜 バナナ 人参
14 水	ごはん レバーの竜田揚げ 切干大根のイリチー ブロッコリーのしらすあえ ゆし豆腐汁　りんご	お麸ラスク 保育乳	豚レバー 豚肉 しらす干し ゆし豆腐	精白米 白ゴマ 麸	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー 人参 ねぎ りんご

日曜	献立名	おやつ 午前（1～2歳児） 午後（1～5歳児）	おもな材料（昼食） あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
15 木	ロールパン 白身魚のパン粉焼き 温サラダ クリームシチュー 洋梨	ケーキ	白身魚 鶏ささみ ツナ缶	◎ロールパン（超熟） じゃが芋	きゅうり トマト ブロッコリー 人参 玉ねぎ Hコーン缶 洋梨
16 金	豚肉ビビンバ ひじきのナムル みそ汁 みかん	ベイクドチーズケーキ 保育乳	豚もも肉 干ひじき 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり もやし 大根 ごぼう ねぎ みかん
17 土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー（マヨ） みそ汁 みかん	タンナファクルー 保育乳	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ GP 人参 ネギ Hコーン缶 ブロッコリー えのきたけ みかん
19 月	もずくどんぶり かぼちゃのコロコロ揚げ 豆腐のみそ汁 みかん	黒糖蒸しパン 保育乳	もずく 豚ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ 大根 ほうれん草 みかん
20 火	ハヤシライス（豚） きゅうりの中華風 ヨーグルトサラダ 白菜スープ	きなこラスク 保育乳	豚肩ロース ベーコン	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり バナナ みかん缶 白菜 パセリ 赤ピーマン
21 水	ごはん（強化米入り） 麻婆豆腐 芋とひじきのサラダ スライストマト 中華スープ　みかん	ミルクサブレ 保育乳	豆腐 豚ひき肉 干ひじき 鶏ささみ	精白米 強化米 さつま芋 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ トマト チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 みかん
22 木	トゥンジージューシー（強化米） 魚の照り焼き 昆布イリチー 蒸しかぼちゃ そうめん汁　柿	サーターアンダギー 保育乳	豚三枚肉 白身魚 かまぼこ	精白米 強化米 里芋 白ゴマ そうめん	ごぼう 人参 ニラ 刻み昆布 かんぴょう 人参 かぼちゃ 糸こんにゃく ねぎ 柿
23 金	♪～ クリスマスランチ ♪～ ★★ ケチャップライス ★★ チキンカレー揚げ ポテトサラダ　ブロッコリー お星さまスープ　フルーツ	★おたのしみおやつ★ 保育乳	ウィンナー 鶏もも肉 ベーコン	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP 人参 ブロッコリー きゅうり りんご 白菜 赤ピーマン いちご パイン
24 土	きのこごはん ボイルウィンナー コーンサラダ ゆし豆腐汁 みかん	スティックパン 保育乳	鶏ささみ ツナ缶 ウィンナー わかめ ゆし豆腐	精白米 強化米	しめじ ねぎ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ Hコーン缶 キャベツ みかん缶 みかん
26 月	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー カリカリきゅうり みそ汁　みかん	蒸し芋 保育乳	豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー きゅうり 大根 ねぎ みかん
27 火	マージンごはん 豆腐のかき揚げ きんぴらごぼう ブロッコリー もずくスープ　洋梨	黒糖アガラサー 保育乳	豆腐 竹小町 鶏もも肉 もずく	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	人参 ねぎ さやいんげん ごぼう ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ ブロッコリー えのきたけ 洋梨
28 水					ね うし とら うさぎ たつ へび うま ひつじ さる とり いぬ いのしし さて ことしは なにとし？

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所における アレルギー対応ガイドライン（厚労省2019）』に沿って実施します。

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。