2023年　12月　献立表

＊補食（時間外おやつ）…おせんべいやパンとジュースを出しています。

ひかりとたねの保育園

		朝のおやつ		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				3時のおやつ
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし
1	金		麦茶	ごはん（精白米・押麦）	豚肉の生姜焼き （豚肉、玉葱、もやし、ピーマン、おろし生姜、醤油、みりん、酒、油）	南瓜のマッシュ （南瓜、中華あじ、バター、スキム）	キャベツの千切り （キャベツ）	みそ汁 （なめこ、絹ごし豆腐）		ハムロールパン　牛乳
2	土	牛乳	牛乳	タコライス （精白米、押麦、豚ひき肉、玉葱、レタス、トマト、コーン缶、ケチャップ、中華あじ、中濃ソース、砂糖、小麦粉）				スープ（コンソメ） （人参、ほうれん草）	柿	ココア麩ラスク　牛乳 （麩、ココア、砂糖、バター）
4	月		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	ニラ玉あんかけ （卵、スキム、カニカマ、ニラ、玉葱、鶏がら、油、醤油、砂糖、酢、片栗粉）	里芋のこっくり煮 （里芋、人参、味噌、オイスターソース、バター）	ささみと小松菜の梅和え （鶏ささみ、酒、小松菜、醤油、砂糖、梅干し）	スープ（中華あじ） （茄子、もやし）		パリパリピザ　牛乳 （餃子の皮、ハム、ピーマン、ケチャプ、チーズ、パセリ粉）
5	火		麦茶	ごはん（精白米・押麦）	豚と大豆のトマト煮 （豚肉、大豆、玉葱、ブロッコリー、トマト缶、ケチャップ、中華あじ、スキム）	切り干しのねぎ塩炒め （切干大根、長葱、ごま油、塩、鶏ガラ）	じゃがいものクリームチーズ和え （じゃが芋、コーン缶、クリームチーズ、めんつゆ）	スープ（鶏ガラ） （青梗菜、人参）		クリームパン　牛乳
6	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	かれいの煮付 （かれい、醤油、砂糖、みりん、酒、おろし生姜）	かぼちゃのいとこ煮 （南瓜、茹で小豆、醤油）	コールスロー （キャベツ、赤パプリカ、マヨ、スキム）	みそ汁 （玉葱、いんげん）		高菜ごはん　麦茶 （精白米、高菜、ごま、ごま油）
7	木		麦茶	えびピラフ （精白米、押麦、えび、マッシュルーム缶、中華あじ、バター）	鶏手羽のスペアリブ風 （鶏手羽、醤油、酒、ケチャップ、砂糖、おろしにんにく、おろし生姜）	大根ステーキ （大根、オイスターソース、醤油、みりん、おろし生姜、ごま油）	白菜と胡瓜のラペ （白菜、胡瓜、レモン果汁、砂糖、塩、オリーブ油）	スープ（中華あじ） （人参、トマト）	みかん	ロールケーキ　牛乳 （小麦粉、コンスターチ、グラニュー糖、卵、いちごカルピス、生クリーム、ココア、グラニュー糖、粉糖、レモン果汁、ドライいちごフレーク）
8	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	焼きししゃものレモンがけ （ししゃも、鶏ガラ、酒、レモン果汁）	きんぴらごぼう （ごぼう、人参、醤油、砂糖、ごま油、白ごま）	わかめサラダ （わかめ、もやし、トマト、ポン酢）	豆乳はちみそ汁 （干しエビ、ほうれん草）		カレーパン　牛乳
9	土	牛乳	牛乳	みそ煮込みうどん （うどん、鶏肉、人参、白菜、長葱、味噌、みりん、白だし）		里芋ソテー （里芋、粉チーズ、油）			りんご	しらすのおにぎり　麦茶 （精白米、しらす、あさつき、ごま油、塩、醤油）
11	月	カル鉄ウエハース 麦茶	カル鉄ウエハース 牛乳	カオマンガイ～タイ風チキンライス～ （精白米、押麦、鶏肉、酒、塩、おろし生姜、鶏ガラ、長葱、醤油、味噌、酢、砂糖、ごま油、トマト）			春雨さっぱりサラダ （春雨、キャベツ、玉葱、ナンプラー、レモン果汁、砂糖、おろしにんにく）	スープ（コンソメ） （白菜、人参）	オレンジ	きつねうどん　麦茶 （うどん、油揚げ、わかめ、醤油、みりん、塩、かつお節）
12	火		麦茶	ごはん（精白米・押麦）	鮭のゆずはちみそ焼き （鮭、はちみそ、みりん、砂糖、ゆず果皮、スキム）	きのこのソテー （しめじ、えのき、玉葱、人参、醤油、鶏ガラ、バター）	ブロッコリーの塩昆布和え （ブロッコリー、塩昆布、白だし）	すまし汁 （大根、水菜）		キャラメルブレッド　牛乳
13	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	卵とえびの炒め物 （卵、エビ、酒、青梗菜、もやし、玉葱、醤油、鶏ガラ、ごま油）	切干大根とコーンの炒め煮 （切干大根、コーン缶、鶏ガラ）	中華サラダ （レタス、きくらげ、醤油、酢、砂糖、ごま油）	スープ（鶏ガラ） （南瓜、白ごま）		かやくご飯　麦茶 （精白米、鶏もも、油揚げ、人参、ごぼう、白だし）
14	木		麦茶	ごはん（精白米・押麦）	ぶり大根 （ぶり、大根、おろし生姜、醤油、みりん、酒）	粉豆腐の五目炒り煮 （粉豆腐、人参、長葱、ちくわ、酒、みりん、醤油、砂糖、ごま油）	ほうれん草のおかか和え （ほうれん草、もやし、かつお節、醤油）	みそ汁 （わかめ、えのき）		ポテトサブレ　牛乳 （じゃが芋、薄力粉、砂糖、バター、バニラエッセンス、卵）
15	金		麦茶	クリスマスパーティー　～お楽しみメニュー～						雪だるまパン　牛乳
16	土	牛乳	牛乳	スタミナ丼 （精白米、押麦、豚肉、もやし、玉葱、人参、にら、おろし生姜、おろしにんにく、醤油、みりん、酒、油）		キャベツの即席漬け （キャベツ、塩こうじ）			みかん	メープルシロップパイ　牛乳 （パイシート、メープルシロップ）
18	月		牛乳	ビーフシチュー （精白米、押麦、牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、トマト缶、ハヤシルー、スキム、油）			カラフルマリネ （カリフラワー、黄パプリカ、レタス、オリーブ油、塩、酢、砂糖）		バナナ	ヨーグルト　麦茶 （プルーンヨーグルト、プルーン、砂糖、スキム、コーンフレーク）
19	火		麦茶	ふりかけごはん （精白米、押麦、ゆかり）	肉みそおでん風 （大根、里芋、がんも、はんぺん、うずらの卵、白だし）（鶏ひき肉、赤味噌、酒、砂糖、おろし生姜）		春雨サラダ （春雨、水菜、人参、マヨ、スキム）		ぶどうゼリー （ぶどうジュース、粉寒天、砂糖）	ウィンナーパン　牛乳
20	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	さばのアヒージョ風 （さば、しめじ、舞茸、トマト、おろしにんにく、醤油、酒、鶏ガラ、パセリ粉、オリーブ油）	白滝のたらこソテー （白滝、人参、あさつき、鶏ガラ、たらこ、油）	なめ茸和え （小松菜、もやし、なめ茸）	スープ（中華あじ） （わかめ、白ごま）		バナナケーキ　牛乳 （ホットケーキmix、スキム、バナナ、砂糖、無塩バター）
21	木		麦茶	おにぎり（ほし） （精白米、押麦、鮭フレーク、白ごま、塩）	**8K餅つき（にじ、たいよう）** （もち米）＊具材は、未定です。	白菜の昆布和え （白菜、昆布茶、ごま油）	牛汁 （牛肉、木綿豆腐、大根、人参、長葱、ごぼう、はちみそ）			ツナの炊き込みごはん　麦茶 （精白米、醤油、砂糖、ツナ缶、おろし生姜）
22	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	かじきのチーズ焼き （かじき、鶏ガラ、ピザ用チーズ）	ひじきの煮物 （ひじき、人参、醤油、砂糖、みりん）	納豆和え （青梗菜、もやし、納豆、醤油）	すまし汁 （玉葱、南瓜）		南瓜あんぱん　牛乳
23	土	牛乳	牛乳	やきそば （中華麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、もやし、中濃ソース、ウスターソース、塩、鶏ガラ、油）		かぶの梅酢漬け （かぶ、梅酢、砂糖）			りんご	わかめおにぎり　麦茶 （精白米、わかめのふりかけ、焼きのり）
25	月		牛乳	なすのミートスパゲティ （スパゲティ、豚ひき肉、玉葱、茄子、エリンギ、ケチャップ、トマト缶、ウスターソース、中華あじ、塩、スキム）		はちみそデップ （胡瓜、大根、はちみそ、おろしにんにく、みりん、砂糖）			オレンジ	デニッシュパンとあんバター　牛乳（非常食用パン） （こしあん、バター）
26	火		麦茶	ごはん（精白米・押麦）	里芋のスパニッシュオムレツ （卵、鶏肉、里芋、玉葱、小松菜、トマト、スキム、中華あじ、油、ケチャップ）	厚揚げの甘辛煮 （厚揚げ、醤油、砂糖）	ごぼうのはりはり漬け （ごぼう、酢、醤油、砂糖）	豆乳スープ（鶏ガラ） （大根、エリンギ）		セサミブレッド　牛乳
27	水	バナナ	バナナ 牛乳	ごはん（精白米・押麦）	あじの蒲焼き （あじ、片栗粉、油、醤油、みりん、砂糖）	キャベツのコンソメ煮 （キャベツ、玉葱、コンソメ）	人参とちくわの胡麻和え （人参、白菜、ちくわ、黒ごま、みりん、醤油、砂糖、ごま油）	はちみそ汁 （油揚げ、春菊）		いちごカルピスゼリー　カル鉄ウエハース　麦茶 （いちごカルピス、粉寒天）
28	木		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	鶏肉とさつま芋のパン粉焼き （鶏肉、さつま芋、米粉、パン粉、粉チーズ、鶏ガラ、塩、パセリ粉、バジル粉、オリーブ油）	大根とツナのあんかけ （大根、ツナ缶、醤油、みりん、片栗粉）	スパゲティサラダ （スパゲティ、玉葱、胡瓜、マヨ、スキム）	スープ（中華あじ） （赤パプリカ、ほうれん草）		ひじきチャーハン　麦茶 （精白米、ベーコン、ひじき、あさつき、鶏ガラ、塩、おろしにんにく、油）
29	金	冬休み								
30	土									

きいろのグループ　エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ　からだをつくるもとになる おさら

みどりのグループ　からだをじょうぶにする おさら

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

〈今月のポイント〉

今月は旬の冬野菜をたっぷりと使った献立を作成しました。クリスマス会に餅つきと楽しいイベントが盛りだくさんの１２月！冬野菜をモリモリ食べて、みんなが元気に楽しく過ごせますように･･･(*^-^*)

☆冬野菜･･･白菜、大根、かぶ、春菊、長葱、ほうれん草、水菜、小松菜、ブロッコリー、カリフラワー、ごぼう、人参、南瓜