2021年 12月 献立表

しののめ並木保育園

日付	曜日	朝のおやつ 3～5歳児	朝のおやつ 1・2歳児	昼食 主食	昼食 主菜	昼食 副菜1	昼食 副菜2	昼食 汁物	デザート	3時のおやつ 幼児・乳児	
1	水	麦茶 キャンディチーズ	牛乳 チーズ	わかめご飯 (精白米、押麦、炊き込みわかめ)	焼きししゃも (ししゃも)	味噌炒め (人参、玉葱、エリンギ、味噌、みりん)	たくあん和え物 (たくあん、キャベツ、水菜、マヨネーズ、スキムミルク)	すまし汁 (ほうれん草、えのき)		おふのラスク、バナナ (麩、三温糖、バター)(バナナ)	牛乳
2	木	麦茶	牛乳 ウエハース	ご飯(精白米、押麦)	キャベツのメンチカツ風 (豚ひき肉、キャベツ、玉葱、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース)	りんごサラダ (レタス、胡瓜、りんご、レーズン、酢、三温糖、塩、オリーブ油)		鶏ガラスープ (チンゲン菜、人参)		ツナとチーズのケークサレ (卵、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、ツナ缶、チーズ、塩)	牛乳
3	金	麦茶	牛乳 ぱりんこ	ご飯(精白米、押麦)	海老の八宝菜 (海老、豚バラ肉、白菜、玉葱、人参、木耳、塩、うずらの卵、中華味、油、みりん、酒、ごま油、片栗粉)	さつま芋の甘煮 (さつま芋、三温糖)	豆もやしのナムル (豆もやし、胡瓜、醤油、三温糖、ごま油、ごま)	中華スープ (わかめ、コーン缶)		オレンジブレッド	牛乳
4	土	麦茶	牛乳 マリー	シチュー (精白米、押麦、鶏もも肉、じゃが芋、人参、玉葱、シチューの素、スキムミルク)		フレンチサラダ (レタス、胡瓜、トマト、酢、三温糖、塩、オリーブ油)			みかん	いちごのミルクカップケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルク、卵、三温糖、バター、牛乳、いちごジャム)	牛乳
6	月	麦茶	牛乳 星食べよう	ご飯(精白米、押麦)	サーモンのバター醤油焼き (サーモン、バター、醤油)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、赤パプリカ、コンソメ)	南瓜サラダ (南瓜、胡瓜、レーズン、マヨネーズ、スキムミルク)	コンソメスープ (玉葱、セロリ)		ひじきご飯 (精白米、押麦、ひじき、人参、油揚げ、醤油、みりん、三温糖)	麦茶
7	火	麦茶	牛乳 チョイス	ご飯(精白米、押麦)	豚肉と白菜のポン酢炒め (豚小間肉、白菜、玉葱、ポン酢、みりん)	里芋の煮物 (里芋、人参、醤油、みりん、三温糖)	ごま和え (もやし、レタス、練ごま、醤油、三温糖)	豆乳スープ (大根、しめじ、豆乳)		ツナサラダパン	牛乳
8	水	麦茶 チーズ	牛乳 チーズ	ご飯(精白米、押麦)	かに玉 (卵、かにかま、豆、牛乳、スキムミルク、酢、鶏ガラ、三温糖、にんにく、しょうが、片栗粉、グリンピース)	春雨サラダ (春雨、人参、水菜、酢、醤油、三温糖、ごま油、ごま)		中華スープ (えのき、ニラ)		醤油ラーメン (中華麺、玉葱、わかめ、醤油、みりん、鶏ガラ)	麦茶
9	木	麦茶	牛乳 ぱりんこ	ご飯(精白米、押麦)	鶏肉のバーベキューソース (鶏もも肉、ケチャップ、中濃ソース、みりん、にんにく)	ブロッコリーのソテー (ブロッコリー、黄パプリカ、玉葱、鶏ガラ)	ごぼうサラダ (ごぼう、胡瓜、もやし、マヨネーズ、スキムミルク、ごま)	コーンスープ (コーンクリーム缶、牛乳、バター、クルトン)		きな粉スコーン (小麦粉、ベーキングパウダー、きな粉、三温糖、バター、牛乳、卵)	牛乳
10	金	麦茶	牛乳 ウエハース	ふりかけご飯 (精白米、押麦、ごま、青のり、かつお節、油揚)	ぶりの幽庵焼き (ぶり、醤油、みりん、酒、ゆずの皮)	粉ふき芋 (じゃが芋、塩)	小松菜の海苔和え (小松菜、人参、玉葱、醤油、三温糖、刻みのり)	味噌汁 (切干大根、白菜)		オニオンブレッド	牛乳
11	土	麦茶	牛乳 ムーンライト	鮭のクリームスパゲティ (スパゲティ、鮭フレーク、白菜、玉葱、しめじ、ホワイトソース缶、牛乳、スキムミルク、コンソメ、塩、オリーブ油)		大根サラダ (大根、胡瓜、水菜、ハム、酢、三温糖、醤油)			りんご	ブルーベリーマフィン (小麦粉、ベーキングパウダー、バター、グラニュー糖、卵、牛乳、ブルーベリー)	牛乳
13	月	麦茶	牛乳 星食べよう	ご飯(精白米、押麦)	鶏肉のマーマレード焼き (鶏もも肉、マーマレードジャム、醤油、みりん)	チンゲン菜のソテー (チンゲン菜、玉葱、コーン缶、鶏ガラ)	花野菜のオーロラソース (ブロッコリー、カリフラワー、マヨネーズ、ケチャップ)	コンソメスープ (人参、エリンギ)		フルーツヨーグルト、ウエハース (ヨーグルト、三温糖、フルーツミックス缶)(ウエハース)	麦茶
14	火	麦茶 キャンディチーズ	牛乳 チーズ	ご飯(精白米、押麦)	ちくわの磯辺揚げ (ちくわ、小麦粉、青のり、塩、油)	幼児：鍋パーティー 乳児：冬野菜の煮物(白菜、大根、人参、醤油、みりん)	納豆和え(納豆、ほうれん草、もやし、めんつゆ)	味噌汁(キャベツ、ひじき)		メープルブレッド	牛乳
15	水	麦茶	牛乳 ウエハース	ご飯(精白米、押麦)	厚揚げマーボー (厚揚げ、鶏ひき肉、豆、味噌、醤油、みりん、鶏ガラ、ごま油、片栗粉)	芽キャベツのグリル (芽キャベツ、鶏ガラ)	海藻サラダ (わかめ、もずく、大根、酢、三温糖、塩)	中華スープ (ニラ、赤パプリカ)		桜えびのチャーハン (精白米、押麦、桜えび、玉葱、チンゲン菜、鶏ガラ、醤油、ごま油)	麦茶
16	木	麦茶	牛乳 マリー	バターコーンご飯 (精白米、押麦、コーン、バター、塩)	カジキのトマト焼き (カジキ、トマト缶、三温糖)	マカロニのソテー (マカロニ、人参、玉葱、コンソメ、塩、油)	レタスのサラダ (レタス、黄パプリカ、水菜、レモン果汁、三温糖、塩)	鶏ガラスープ (しめじ、ブロッコリー)		レーズンロッククッキー (小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、コーンフレーク、レーズン)	牛乳
17	金	麦茶	牛乳 ぱりんこ	ご飯(精白米、押麦)	豚肉の生姜焼き (豚小間肉、玉葱、醤油、みりん、三温糖、酒、しょうが)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、しらたき、醤油、みりん、三温糖)	大根のゆかり和え (大根、白菜、ゆかり)	味噌汁 (小松菜、里芋)		ミルク&キノコシチューパン	牛乳
18	土	麦茶	牛乳 チョイス	味噌ラーメン (中華麺、鶏ひき肉、キャベツ、もやし、コーン缶、味噌、鶏ガラ、みりん、にんにく)		中華和え (小松菜、玉葱、人参、醤油、酢、三温糖、ごま油、ごま)			グレープフルーツ	チーズおかかおにぎり (精白米、押麦、チーズ、かつお節、醤油、のり)	麦茶
20	月	麦茶	牛乳 星食べよう	ご飯(精白米、押麦)	カレイの照り焼き (カレイ、醤油、みりん、三温糖)	人参のたらこ炒め (人参、たらこ、昆布茶)	ブロッコリーのマヨ和え (ブロッコリー、玉葱、黄パプリカ、マヨネーズ、スキムミルク)	味噌汁 (キャベツ、えのき)		マカロニナポリタン (マカロニ、ウインナー、ピーマン、しめじ、ケチャップ、ウスターソース)	牛乳
21	火	麦茶	牛乳 ムーンライト	ご飯(精白米、押麦)	シュウマイ風 (豚ひき肉、玉葱、醤油、三温糖、酒、しょうが、ごま油、片栗粉、シュウマイの皮)	蕪の洋風煮 (蕪、蕪の葉、鶏ガラ)	チーズサラダ (人参、きつまち、セロリ、チーズ、酢、三温糖、オリーブ油)	中華スープ (白菜、わかめ、ごま)		チーズブレッド	牛乳
22	水	麦茶 チーズ	牛乳 チーズ	ご飯(精白米、押麦)	あじのパン粉焼き (鯵、パン粉、塩、油、中濃ソース、醤油)	小松菜の煮浸し (小松菜、しめじ、油揚げ、醤油、みりん)	切干大根の和え物 (切干大根、人参、水菜、マヨネーズ、スキムミルク)	すまし汁 (麩、小葱)		高菜ごはん (精白米、押麦、高菜、ごま、醤油、ごま油)	麦茶
23	木	麦茶	牛乳 ぱりんこ	ご飯(精白米、押麦)	ポークケチャップ (豚小間肉、玉葱、もやし、エリンギ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、三温糖)	南瓜のグリル (南瓜、オリーブ油)	みかんサラダ (レタス、胡瓜、みかん缶、酢、三温糖、塩)	コンソメスープ (大根、人参)		卵蒸しパン (小麦粉、三温糖、ベーキングパウダー、卵、牛乳、油)	牛乳
24	金	麦茶	牛乳 マリー	カツカレー (精白米、押麦、玉葱、エリンギ、カレールウ、スキムミルク、豚ロース肉、小麦粉、卵、パン粉、油)		コールスローサラダ (キャベツ、赤・黄パプリカ、人参、コーン缶、マヨネーズ、スキムミルク)			りんご	ゆきだるまパン(かぼちゃあん)	牛乳
25	土	麦茶	牛乳 星食べよう	海老ピラフ (精白米、押麦、海老、人参、玉葱、ピーマン、コンソメ、塩、バター、パセリ)			コンソメスープ (ベーコン、白菜、黄パプリカ)		バナナ	ココアカップケーキ (小麦粉、ココア、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、油、卵)	牛乳
27	月	麦茶	牛乳 ウエハース	ご飯(精白米、押麦)	鶏肉の照り焼き (鶏もも肉、醤油、みりん、三温糖)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、醤油、みりん)	ほうれん草の塩昆布和え (ほうれん草、もやし、塩昆布)	味噌汁 (玉葱、ごぼう)		ホットケーキ (ホットケーキミックス、三温糖、牛乳、スキムミルク、バター、メープルシロップ)	牛乳
28	火	麦茶	牛乳 チョイス	ご飯(精白米、押麦)	チャプチェ (春雨、豚小間肉、ピーマン、玉葱、醤油、みりん、鶏ガラ、酒、にんにく、ごま油)	チヂミ (小麦粉、片栗粉、ニラ、人参、醤油、三温糖、ごま油)	蕪の即席漬け (蕪、蕪の葉、昆布茶、塩)	鶏ガラスープ (白菜、コーン缶)		マロンブレッド	牛乳