

# 2022年 12月 献立表【幼児食】

\* 補食(18:30のおやつ)…野菜ジュース・おせんべい・クッキー・パン・ゼリー

しののめ会 聖星保育園

日付	曜日	朝おやつ		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	午後おやつ
		乳児	幼児							
1	木	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	油淋鶏 (鶏もも肉、片栗粉、油、ねぎ、酢、砂糖、しょう油、にんにく、しょうが、ごま油)	塩きんぴら (にんじん、ごぼう、鶏がら、しょう油、塩)	大根サラダ (大根、ひじき、桜えび、しょう油、砂糖、酢、ごま、油)	春雨スープ (春雨、玉ねぎ、小松菜、鶏がら)		マカロニきな粉、牛乳 (マカロニ、砂糖、きな粉、スキムミルク、塩)
2	金	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かじきのトマトチーズソース (かじき、酒、エリンギ、しめじ、トマト缶、コンソメ、牛乳、ピザ用チーズ)	里芋の甘辛焼き (里芋、にんじん、塩、片栗粉、しょう油、みりん、砂糖、油)	ビーンズサラダ (ミックスビーンズ缶、玉ねぎ、きゅうり、酢、砂糖、塩、油)	みそ汁 (ほうれん草、小ねぎ、みそ)		照り焼きチキンパン、牛乳
3	土	チーズ 麦茶	麦茶	麻婆豆腐丼 (米、鶏ひき肉、木綿豆腐、にんじん、玉ねぎ、しょう油、砂糖、鶏がら、みそ、にんにく、しょうが、油、片栗粉)				スープ (赤ピーマン、コーン缶、中華あじ)	オレンジ	黒糖ラスク、牛乳 (わらべロール、グラニュー糖、黒糖、バター)
5	月	プルーン 牛乳	牛乳	ごはん (米、押麦)	トンテキ (豚肩ロース肉、小麦粉、玉ねぎ、しょう油、酒、みりん、しょうが、にんにく、油)	千切りキャベツ (キャベツ)	さつま芋のサラダ (さつま芋、にんじん、マヨネーズ、スキムミルク)	みそ汁 (もやし、水菜、みそ)		豆乳にゆうめん、麦茶 (そうめん、鶏もも肉、チンゲン菜、にんじん、豆乳、鶏がら、めんつゆ、にんにく)
6	火	にぼし 麦茶	麦茶	ドリア (米、鶏もも肉、ほうれん草、玉ねぎ、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、ピザ用チーズ、バター)			ポトフ風スープ (ベーコン、にんじん、エリンギ、キャベツ、コンソメ、パセリ粉)		りんごゼリー (りんごジュース、砂糖、寒天粉)	粒あんパン、牛乳
7	水	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれいの煮付け (かれい、しょう油、砂糖、しょうが、酒)	がんもの野菜あん (がんもどき、にんじん、もやし、コーン缶、鶏がら、しょう油、片栗粉)	わかめの酢の物 (わかめ、玉ねぎ、きくらげ、酢、砂糖、塩)	すまし汁 (大根、ごぼう、しょう油、塩)		ナポリタン風炒めごはん、牛乳 (米、ウインナー、ピーマン、黄パプリカ、玉ねぎ、ケチャップ、鶏がら)
8	木	ミレービスケット 牛乳	麦茶	ゆかりごはん (米、ゆかりふりかけ)	チキンナゲット 選べるソース (鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏がら、片栗粉、小麦粉、卵、パン粉、油(ケチャップ、中濃ソース、しょう油、砂糖、にんにく、バジル粉)(マヨネーズ、ポン酢、砂糖)	和風ジャーマンポテト (じゃが芋、玉ねぎ、バター、めんつゆ、塩昆布)	ブロッコリーのサラダ (ブロッコリー、にんじん、粉チーズ、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	ごま風味みそ汁 (かぶ、かぶの葉、まいたけ、すりごま、みそ)	みかん	いちごのショートケーキ、牛乳 (小麦粉、卵、砂糖、コーンスターチ、ベーキングパウダー、油、生クリーム、いちご)
9	金	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ぶりのおろしだれ (ぶり、酒、片栗粉、油、大根、しょう油、みりん、小ねぎ)	レパールのソース炒め (鶏レバー、酒、にら、にんじん、中濃ソース、砂糖、にんにく)	白菜のおかか和え (白菜、油揚げ、なめたけ、しょう油、砂糖、かつお節)	スープ (かぼちゃ、小松菜、鶏がら)		セサミブレッド、牛乳
10	土	せんべい 牛乳	麦茶	ワンタン麺 (中華麺、豚ひき肉、しょうが、酒、塩、ごま油、ワンタンの皮、玉ねぎ、にんじん、もやし、きくらげ、なると、しょう油、鶏がら、にんにく)			ほうれん草のソテー (ほうれん草、鶏がら)		バナナ	和風チーズ焼きおにぎり、牛乳 (米、ちりめんじゃこ、青のり、しょう油、砂糖、ごま油、ピザ用チーズ)
12	月	干し芋 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ハンバーグ (牛・豚ひき肉、玉ねぎ、牛乳、パン粉、マッシュルーム、ハヤシルウ、生クリーム)	温野菜 (にんじん、かぶ、コンソメ)	フレンチサラダ (レタス、サニーレタス、赤・黄パプリカ、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)	コーンスープ (コーン缶、トマト缶、オリーブ油、砂糖、コンソメ)		ココアスコーン、牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ココアパウダー、牛乳、バター)
13	火	チーズ 麦茶	麦茶	茶飯 (米、しょう油、酒)	おでん (卵、ちくわ、さつま揚げ、大根、昆布、にんじん、しょう油、砂糖、みりん、酒)				りんご	ミルク&きのこシチューパン、牛乳
14	水	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さわらのみそ照り焼き (さわら、酒、みそ、砂糖、みりん、しょうが)	わかめの炒め物 (わかめ、にんじん、桜えび、しょう油、オイスターソース、にんにく、油)	キャベツのごま和え (キャベツ、玉ねぎ、しょう油、砂糖、すりごま)	すまし汁 (ねぎ、白菜、しょう油、塩)		バナナ黒蜜ヨーグルト、ウエハース、麦茶 (ヨーグルト、バナナ、砂糖、黒蜜)(カル鉄ウエハース)
15	木	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ、豚ひき肉、大豆、にんじん、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ、中濃ソース、にんにく、オリーブ油)					ぶどうゼリー (ぶどうジュース、砂糖、寒天粉)	たらこブロッコリーのおにぎり、牛乳 (米、押麦、たらこ、ブロッコリー、鶏がら、かつお節、のり)
16	金	クラッカー 牛乳	麦茶	にんじんピラフ (米、にんじん、コンソメ)	唐揚げ (鶏もも肉、酒、しょう油、にんにく、しょうが、片栗粉、油)	カラフルグリル (赤パプリカ、ブロッコリー、にんじん、鶏がら)	かぼちゃのチーズ和え (かぼちゃ、クリームチーズ、めんつゆ)	オニオンスープ (玉ねぎ、クルトン、コンソメ、バター、パセリ粉)	みかん	雪だるまパン(ミルククリーム)、牛乳
17	土	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	塩だれ豚丼 (米、豚肩肉、玉ねぎ、ねぎ、もやし、にんじん、酒、鶏がら、レモン汁、塩、にんにく)				みそ汁 (ごぼう、えのき、みそ)	グレープフルーツ	シュガーパイ、牛乳 (パイシート、グラニュー糖、いちごジャム)
19	月	バナナ 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	クリスピーサーモン (サーモン、しょう油、みりん、酒、片栗粉、コーンフレーク、油)	里芋のグラタン風 (里芋、玉ねぎ、牛乳、みそ、ピザ用チーズ)	小松菜とちくわのサラダ (小松菜、切干大根、ちくわ、ねぎごま、しょう油、砂糖、酢、ごま油)	ミネストローネスープ (トマト缶、パプリカ、ブロッコリー、コンソメ、パセリ粉)		中華おじや、牛乳 (米、ささみ、にんじん、水菜、しょう油、鶏がら、しょうが、ごま油)
20	火	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	2種類シュウマイ (豚ひき肉、えび、玉ねぎ、砂糖、酒、ごま油、片栗粉、グリーンピース、コーン缶、シュウマイの皮、しょう油、酢)	かぶの煮物 (かぶ、かぶの葉、ごぼう、鶏がら)	春雨サラダ (春雨、にんじん、黄パプリカ、しょう油、砂糖、鶏がら)	みそ汁 (しめじ、高野豆腐、みそ)		マロンブレッド、牛乳
21	水	チーズ 麦茶	麦茶	カレーピラフ (米、ツナ缶、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、カレー粉、ケチャップ、コンソメ、パセリ粉)				スープ (レタス、さつま芋、鶏がら)	いちご	きつねうどん、牛乳 (うどん、油揚げ、しょう油、砂糖、わかめ、にんじん、めんつゆ、しょうが)
☆22	木	ウエハース 野菜ジュース	野菜ジュース	ごはん (米、押麦)	ぶりの幽庵焼き (ぶり、酒、しょう油、みりん、砂糖、ゆず)	かぼちゃのいとこ煮 (かぼちゃ、小豆、しょう油、砂糖)	にんじんの浅漬け (にんじん、白菜、塩、しょうが)	すまし汁 (はんぺん、まり麺、みつば、しょう油、塩)		シュトーレン風ケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、卵、牛乳、バター、グラニュー糖、レーズン、クランベリー、レモン汁、砂糖)
23	金	プルーン 麦茶	麦茶	クリームシチュー (米、鶏もも肉、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、スキムミルク、牛乳、シチュールーウ、油)					ピーチゼリー (ピーチネクター、黄桃缶、砂糖、寒天粉)	豚まんお焼き、牛乳
24	土	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ベーコンとほうれん草のスパゲッティ (スパゲッティ、ベーコン、ほうれん草、にんじん、エリンギ、しょう油、鶏がら、にんにく、粉チーズ、オリーブ油)				かぶのポターージュ (かぶ、かぶの葉、玉ねぎ、牛乳、コンソメ、パセリ粉)	オレンジ	おかか昆布と油揚げのおにぎり、牛乳 (米、油揚げ、かつお節、小ねぎ、塩昆布、ごま、めんつゆ、のり)
26	月	どうぶつビスケット 牛乳	牛乳	ごはん (米、押麦)	さばの塩焼き (さば、酒、塩)	にらチヂミ (小麦粉、片栗粉、にら、しょう油、砂糖、ごま油)	ひじきとハムのサラダ (ひじき、もやし、ハム、しょう油、砂糖、酢、ごま油)	けんちん汁 (鶏もも肉、切干大根、にんじん、ごぼう、しょう油、塩)		バジルじゃがバター、牛乳 (じゃが芋、バター、バジル粉、塩)
27	火	せんべい 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	すき焼き風 (牛肩肉、焼き豆腐、白菜、ねぎ、えのき、しらたき、しょう油、砂糖、酒)		里芋の和風マヨサラダ (里芋、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、スキムミルク、しょう油、かつお節)	みそ汁 (水菜、玉ねぎ、みそ)		チーズブレッド、牛乳
28	水	ミレービスケット 牛乳	麦茶	あんかけうどん (うどん、えび、かまぼこ、にんじん、キャベツ、かぶ、きくらげ、しょう油、オイスターソース、砂糖、しょうが、にんにく、鶏がら、片栗粉、ごま油)					バナナ	ツナの三色ごはん、牛乳 (米、ツナ缶、卵、かぶの葉、しょう油、砂糖、塩)
29	木									
30	金									
31	土									

📅8日(木)12月誕生会 📅15日(木)クリスマス礼拝 📅16日(金)クリスマス祝会 ☆22日(木)冬至の日メニュー 📅23日(金)シチュークッキング  
【旬の食材】白菜、小松菜、ほうれん草、大根、かぶ、里芋、ぶり、さわら、さば、みかん、りんご…など

