

2022年(令和4年)

## 12月 献立表

&lt;栄養士&gt;林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 29日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	鮭のから揚げ錦あんかけ	鮭	さつまいも・片栗粉・油	人参・小松菜	■牛 乳 バナナケーキ
	土佐和え	かつお節		もやし・人参・ほうれん草	
	竹輪のみそ汁	竹輪・みそ		大根・玉葱	
2日 16日 (金)	あんかけそば	豚肉・いか・えび	中華めん・砂糖・ごま油	玉葱・人参・筍・生椎茸	✓牛 乳 ドーナツ
	白菜のごま和え		片栗粉	ピーマン	■カルピス 牛乳かりんとう
			ごま	白菜・キャベツ・人参	
17日 (土)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦	しそ	✓ジュース せんべい
	吉野汁	木綿豆腐・油揚	里芋・片栗粉	生椎茸・青葱	
5日 19日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ポリコーン
	豚肉の生姜焼き	豚肉	油	玉葱・土生姜	■ココアミルク ポテトスナック
	ごまマヨネーズ和え		マヨネーズ・ごま	ブロッコリー・人参	
	きのこのすまし汁			生椎茸・えのき・ほうれん草	
6日 20日 (火)	パン		食パン		✓ジュース きなこウエハース
	カットオムレツ	卵・豚肉・バター	油	玉葱・人参・ピーマン	■牛 乳 バナナ
	ひじきサラダ	ひじき	油	キャベツ・人参	
	ポテトスープ	ベーコン	じゃがいも	コーン缶・パセリ	
7日 21日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 野菜バー
	肉団子汁	鶏ミンチ・卵	片栗粉	人参・生椎茸・白菜・青葱	■ジュース クリームサンドせんべい ラムネ
				土生姜・ほうれん草	
	のり和え	焼きのり		もやし・小松菜・人参	
8日 22日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	おでん	鶏肉・昆布・竹輪	じゃがいも・こんにゃく	大根・人参	■牛 乳 黒糖蒸しパン
	酢みそ和え	わかめ・しらす干・みそ		キャベツ	
9日 (金)	みそ煮込みうどん	鶏肉・厚揚げ・みそ	うどん	人参・玉葱・ごぼう・えのき	✓牛 乳 ラムネ
	長芋の素揚げ		長芋・油	青葱	■カルピス ココアスティック
	ミニトマト			ミニトマト	

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

&lt;1日平均&gt; エネルギー:531kcal たんぱく質:23.2g 脂質:16.4g

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
23日 (金)	スープスパゲティ	ベーコン	スパゲティ	玉葱・人参・えのき・キャベツ ほうれん草	✓ジュース せんべい
ク リ ス マ ス	ローストチキン フライドポテト クリスマスサラダ	鶏肉  牛乳	 じゃがいも・油 マヨネーズ	玉葱・ニンニク 青のり ブロッコリー・人参・コーン缶	■牛乳 クリスマスケーキ
10日 24日 (土)	鮭ちりめんごはん キャベツのごまじょうゆ すまし汁	鮭・しらす干	胚芽米・麦 ごま	キャベツ・しめじ 玉葱・人参・青葱	✓ジュース せんべい
12日 26日 (月)	ぶりごはん 炒り卵の花 もずくのみそ汁	ぶり・もみり おから・竹輪 もずく・みそ	胚芽米・麦 こんにゃく・砂糖・油 麩	土生姜・大根・人参 人参・干椎茸・青葱 玉葱・えのき	✓牛乳 ビスケット  ■ココアミルク じゃこトースト
13日 27日 (火)	パン ポテトグラタン コーンとわかめのサラダ コンソメスープ	ベーコン・バター・牛乳・チーズ わかめ ウインナー	食パン じゃがいも・パン粉 油	パセリ キャベツ・コーン缶 生椎茸・人参・ほうれん草	✓ジュース ゼリー  ■牛乳 みかん
14日 28日 (水)	ごはん マーボー豆腐 ごま風味漬け	木綿豆腐・豚ミンチ・みそ	胚芽米・麦 片栗粉・砂糖・油 じゃがいも・ごま油	人参・白葱・青葱・土生姜 ニンニク 人参・ピーマン	✓牛乳 ビスコ  ■ジュース ビスケット・ゼリー
15日 (木)	弁 当 日				✓牛乳 せんべい  ■ジュース オニオンブレード

\*\*\* みそ煮込みうどん \*\*\* 12月2日・16日(金)の献立から

《材料》 子ども1人分

うどん	150g
鶏肉	15
厚揚	20
人参	15
玉葱	15
ごぼう	15
えのき	10
青葱	4
だしかつお	2
みそ	15

【作り方】

- ①鶏肉は一口大、厚揚は拍子切り、人参、玉葱は千切り、青葱は小口切り、えのきは2cmぐらいに切る。ごぼうはさががきにし、水にさらしてザルにあげ、水気を切る。
- ②かつおでだしをとり、人参、ごぼう、玉葱を入れて煮る。
- ③野菜が軟らかくなったら鶏肉を入れて、火が通ったら厚揚、えのきを入れる。
- ④みそで味付けし、最後に青葱を入れる。
- ⑤湯通ししたうどんを器に入れ、④をかける。

