

2022年度12月 予定献立表

ののかぜ保育園

	12.26日(月)	13.27日(火)	14.28日(水)	1.15日(木)	2.16日(金)	3.17日(土)	
昼食	ごはん 米 40 鶏のみそ焼き とりもも肉 50 味噌、砂糖、醤油 片栗粉 きんぴら れんこん 15 にんじん 10 糸こんにゃく 5 醤油、砂糖、ごま油 だし 沢煮塩 えのき 5 にんじん 5 水菜 5 ごぼう 5 豚肉 5 醤油、だし、塩	ごはん 米 40 ぶりの照り焼き ぶり 35 醤油、砂糖、片栗粉 切干大根煮 切干大根 2 ひじき 1 人参 8 油揚げ 2 青菜 2 だし、醤油、砂糖 きのこ汁 えのき 5 なめこ 5 しいたけ 2 三つ葉 1 醤油、だし	カレーライス 米 50 豚肉 35 玉ねぎ 30 にんじん 15 じゃがいも 15 カレー粉、ケチャップ 醤油、砂糖、塩 味噌、米粉、片栗粉 ソテー ほうれん草 10 にんじん 5 コーン 3 ベーコン 2 塩、油 コンソープ コーンクリーム 10 玉ねぎ 15 豆乳 塩、砂糖、だし	ごはん 米 40 煮込みハンバーグ 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 玉ねぎ 20 にんじん 5 おから 7 しめじ 5 トマト缶 5 醤油、ケチャップ 砂糖、ソース サラダ ブロッコリー 20 にんじん 5 コーン 3 マヨドレ、塩、砂糖 わかめスープ わかめ 1 豆腐 5 ねぎ 2 だし、塩、醤油	ごはん 米 40 サバの味噌煮 さば 35 しょうが 15 味噌、砂糖、醤油 片栗粉 なめだけ えのき 15 醤油、砂糖、酢 片栗粉 しらすあえ 小松菜 10 キャベツ 10 にんじん 5 のり 0.5 しらす 1 味噌汁 油揚げ 2 大根 10 大根菜 2 だし、味噌	ごはん 米 40 からあげ 鶏もも肉 50 醤油 米粉、油 おひたし ほうれん草 25 にんじん 5 かつお節 醤油 スープ 大根 10 にんじん 7 だし、醤油、塩	
	おやつ	黒糖ういろう 米粉 20 片栗粉 4 黒糖 1 白玉粉 1 砂糖 4 塩 果物 25 牛乳 100	焼きおにぎり 米 30 醤油、油 果物 25 牛乳 100	ココアケーキ 米粉 20 砂糖 4 BP 0.9 豆乳 20 ココア 1 油 0.5 果物 25 牛乳 100	さつまいもドーナツ 米粉 10 片栗粉 5 さつまいも 15 おから 7 砂糖 4 BP 0.8 油 1 果物 25 牛乳 100	フライドポテト じゃがいも 60 塩、油 青のり 果物 25 牛乳 100	きなこおしパン 米粉 20 黒糖 2 砂糖 3 きなこ 1 BP 1 油 0.5 豆乳 25 果物 25

	5.19日(月)	6.20日(火)	7.21日(水)	8.22日(木)	9.23日(金)	10.24日(土)	
昼食	ごはん 米 40 炒り豆腐 豚肉 35 豆腐 20 玉ねぎ 20 にんじん 10 いんげん 3 だし 味噌、醤油、砂糖 油 オープン焼き れんこん 15 かぶ 15 油、塩 味噌汁 えのき 5 白菜 10 みそ、だし	梅ごはん 米 40 梅干し ホイル焼き たら 30 えのき 3 エリンギ 3 玉ねぎ 3 にんじん 3 筑前煮 鶏もも肉 10 さといも 10 にんじん 10 ごぼう 7 れんこん 7 こんにゃく 7 砂糖、醤油、だし すまし汁 舞茸 5 みつば 2 醤油、塩、だし	ビビンバ 米 45 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 ほうれん草 20 にんじん 15 もやし 10 醤油、砂糖、ごま ごま油、だし 煮物 だいこん 30 だし、醤油、砂糖 春雨スープ 鶏もも肉 5 白菜 15 豆腐 5 にんじん 5 はるさめ 1 醤油、だし、片栗粉	ごはん 米 40 からあげ 鶏もも肉 50 しょうが 15 醤油、米粉、油 ポテトサラダ じゃがいも 25 にんじん 8 ブロッコリー 8 コーン 3 ツナ 3 マヨドレ、塩 ポターージュ ベーコン 2 かぶ 20 カリフラワー 20 豆乳 15 塩、だし	混ぜごはん 米 40 とりもも肉 7 ごぼう 7 にんじん 7 干し椎茸 1 醤油、砂糖、だし ゆうあん焼き さけ 30 柚子 8 醤油、砂糖、塩 いとこ煮 かぼちゃ 30 小豆 2 砂糖、醤油、だし 根菜汁 大根 10 にんじん 7 れんこん 5 豚肉 5 こんにゃく 3 いんげん 2 味噌、だし	あんかけ丼 米 50 豚肉 30 キャベツ 10 玉ねぎ 15 にんじん 7 醤油、塩 片栗粉、だし おかかあえ ブロッコリー 20 にんじん 5 鰹節 0.2 醤油、塩 スープ 大根 10 わかめ 1 醤油、塩、だし	
	おやつ	しそひじきおにぎり 米 30 ゆかり 1 ひじき 1 醤油、だし、砂糖 果物 25 牛乳 100	おからスコーン 米粉 15 おから 7 砂糖 4 BP 0.5 きなこ 1 油 4 豆乳 4 果物 25 牛乳 100	レーズン蒸しパン 米粉 20 砂糖 4 BP 0.9 豆乳 20 レーズン 2 油 0.5 果物 25 牛乳 100	かぼちゃもち(8日) ブラウニー(22日) 米粉 15 大豆粉 6 片栗粉 3 BP 0.6 絹豆腐 15 豆乳 15 砂糖6、油5、粉糖 果物 25 牛乳 100	鬼まんじゅう 米粉 15 さつまいも 20 砂糖 4 果物 25 牛乳 100	米粉ホットケーキ ミックス粉 20 (米粉) 豆乳 25 果物 25

※仕入れ状況によって献立に変更がある場合があります。

22日はクリスマス献立になります。(チキンライス、ローストチキン、ポテトサラダ、ポターージュ、おやつはブラウニー、いちご)