



# 令和4年 12月予定献立表



松島さくら保育園

(以上児)

【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	ハヤシライスは子どもたちに人気のメニューです。
1	木	ハヤシライス カリブロサラダ フルーツポンチ	ごはん	牛肉	玉葱 人参 しめじ トマト グリンピース オレンジジャース カリフラワー ブロッコリー 人参 みかん パイン 桃 レーズン パナナ りんご	米 油 ルー ジャが芋 ドレッシング	
PM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	2022年最後の給食です。
2	金	カレーライス 福神漬 コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ごはん	豚肉 ハム	玉葱 人参 セロリ りんご 生姜 福神漬 キャベツ 胡瓜 人参 レーズン パイン みかん 桃 パナナ りんご ナタデココ	米 ジャが芋 油 砂糖 オリーブ油 ヨーグルト 砂糖	
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
3	土	国産ぶりフライ 厚焼き玉子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ぶりフライ 玉子焼き	もやし キャベツ 人参 バナナ	油	
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	卵には、ビタミンCを除く全てのビタミンが含まれています。
5	月	オムレツのトマトソースかけ フライドポテト&いんげん 大根と油揚げの味噌汁 果物(りんご)	ごはん	オムレツ 鶏肉 味噌 煮干し	玉葱 トマト いんげん 大根 人参 ねぎ りんご	油 じゃが芋 油	
PM	おやつ	カスタードワッフル 牛乳		飲:牛乳		カスタードワッフル	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	日本で麻婆豆腐が一般的になったのは、1970年代ですので、50年ほど前になります。
6	火	麻婆豆腐丼 春雨の中華サラダ じゃが芋の味噌汁 果物(パイン) (バナナ)	ごはん	豆腐 豚肉 味噌 卵 ハム 味噌 煮干し	ニラ ねぎ 生姜 にんにく 人参 胡瓜 小松菜 ねぎ パイン (バナナ)	片栗粉 油 砂糖 ごま油 春雨 砂糖 ごま油 ドレッシング じゃが芋	
PM	おやつ	トコーンの蒸しパン 牛乳		飲:牛乳	コーン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖	
AM	おやつ	ゼリー				ゼリー	Book de Lunch「うどんできた」
7	水	煮込みうどん カラフル野菜の甘辛揚げ 果物(りんご)	ごはん	豚肉 油揚げ 煮干し	人参 椎茸 小松菜 ねぎ ごぼう 南瓜 いんげん パプリカ りんご	うどん 油 砂糖 さつま芋 砂糖 小麦粉 水あめ 油	
PM	おやつ	トガパオライス 牛乳		飲:牛乳 鶏ひき肉	にんにく コーン パプリカ ビーマン	米 ごま油 砂糖	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	ボンテケーショは、ブラジル発祥のパンで、タピオカ粉で作りますが、給食では白玉粉を使っています。
8	木	鮭のフレーク焼き 筑前煮 豆腐と麩ともやしの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鮭 鶏肉 豆腐 味噌 煮干し	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん もやし ほうれん草 バナナ	ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク 砂糖 里芋 麩	
PM	おやつ	トチーズのボンテケーショ 牛乳		チーズ 牛乳		白玉粉 ホットケーキミックス粉	
AM	おやつ	ビスケット 牛乳		牛乳		ビスケット	SDGsメニュー
9	金	ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ 果物(スターカットりんご)	ごはん	ツナ	玉葱 パセリ キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 人参 コーン	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 油 春巻きの皮 砂糖 オリーブオイル 油 さつま芋	
PM	おやつ	プリン				プリン	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
10	土	ミートボール オムレツ カリブロサラダ 果物(バナナ)	ごはん	ミートボール オムレツ	カルフラワー ブロッコリー バナナ	ノンエッグマヨネーズ	
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	点心セットは子どもたちに人気のメニューです。
12	月	点心3点セット ほうれん草の胡麻和え 味噌スープ 果物(みかん)	ごはん	ハム 味噌	ほうれん草 人参 もやし キャベツ 大根 人参 白菜 みかん	春巻き しゅうまい 餃子 油 ごま 砂糖	
PM	おやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	かみかみメニュー
13	火	豚肉のごま照り焼き れんこんとツナのサラダ きんぴら汁 果物(りんご)	ごはん	豚肉 ツナ 煮干し 味噌	れんこん キャベツ 人参 コーン ごぼう 人参 こんにゃく 油揚げ ねぎ りんご	小麦粉 油 砂糖 ごま 砂糖 油 ごま油	
PM	おやつ	トいもけんぴ 食べる煮干し 牛乳		飲:牛乳 小魚		さつま芋 油 砂糖	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	寒くなってきたので、ポトフは体が温まりますね。
14	水	オムライス パプリカとコーンのサラダ ポトフ 果物(オレンジ)	ごはん	鶏肉 卵 ウインナー	人参 玉葱 グリンピース コーン パプリカ キャベツ カリフラワー 玉葱 人参 いんげん オレンジ	米 油 オリーブ油 砂糖 じゃが芋	
PM	おやつ	トバジクッキー 牛乳		飲:牛乳	人参 ほうれん草	小麦粉 油 砂糖	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

日曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
			肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
15 木	魚のカレー焼き	ごはん	カレー	ミックスベジタブル	小麦粉 オリーブオイル	ゴボウは古く、薬草として使われていた中国から伝来したと云われています。
	ごぼうの和え物		ごぼう 人参 コーン	ごま 砂糖		
	豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	もやし		
	果物(みかん)		みかん			
PMおやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
16 金	ナシゴレン	ごはん	豚肉 卵	玉葱 ビーマン パプリカ にんにく	米 砂糖 油	世界の料理「インドネシア」
	スパゲティーサラダ		ハム	胡瓜 人参	スパゲティー ノンエッグマヨネーズ	
	トマトの田舎スープ		鶏肉	セロリ トマト 玉葱	じゃが芋	
	果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
17 土	南瓜ひき肉サンドフライ	ごはん	南瓜ひき肉サンドフライ		油	
	鶏の照り焼き		鶏の照り焼き			
	もやしのおかか和え		鰹節	もやし 小松菜 人参	砂糖	
	果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ	ヨーグルト				ゼリー	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
19 月	ぶり大根	ごはん	ぶり	大根 人参 いんげん 生姜	小麦粉 砂糖	郷土料理「富山県」
	厚焼き玉子		玉子焼き			
	豚汁		豚肉 豆腐 味噌 煮干し	ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	ごま油 里芋 じゃが芋	
	果物(みかん)		みかん			
PMおやつ	おからドーナツ 牛乳		おから 牛乳 卵		ハーキングパウダー 小麦粉 バター	
AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
20 火	大豆ミートのそぼろ丼	ごはん	大豆ミート	玉葱 人参 いんげん 生姜 にんにく	米 砂糖 油	SDGsメニュー
	豆腐ボール		豆腐 じゃこ 鰹節	人参 グリンピース	小麦粉 油	
	真沢山汁		味噌 煮干し	南瓜 人参 ごぼう 大根 ねぎ	里芋	
	果物(スターカットりんご)		りんご			
PMおやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
AMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
21 水	お赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	誕生日会 
	鶏の唐揚げ		鶏肉	にんにく 生姜	ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 片栗粉 油	
	コーンソテー		油揚げ 味噌 煮干し	コーン いんげん 玉葱 人参	油	
	白菜と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	白菜 小松菜 ねぎ		
PMおやつ	お誕生日ケーキ 野菜ジュース		生クリーム	いちご 野菜ジュース	米粉のカップケーキ カラーシュガー	
AMおやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
22 木	鯖の幽庵焼き	ごはん	鯖(カレイ)	ゆず	小麦粉 砂糖 油	冬至 
	南瓜のいとこ煮		甘納豆	南瓜	砂糖	
	運盛りの味噌汁		味噌 煮干し	大根 人参 こんにゃく れんこん		
	果物(みかん)		みかん			
PMおやつ	お煮込みうどん ゆず湯(麦茶)		油揚げ 豚肉	人参 椎茸	うどん 砂糖 油	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	Xmasメニュー
23 金	サンタライス	ごはん	ウインナー 豆乳 鶏肉	トマト 玉葱 赤ビーマン コーン グリンピース	米 オリーブ油 小麦粉	
	ローストチキン		鶏肉	玉葱 生姜 にんにく	砂糖 オリーブ油 片栗粉	
	Xmasサラダ			ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン	ドレッシング	
	カクテルゼリー入りフルーツポンチ			いちご みかん パイン 桃 ゼリー レモン汁		
PMおやつ	クリスマスケーキ 牛乳		飲:牛乳		ケーキ(ゼリー)	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
24 土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ		油	
	オムレツ		オムレツ			
	野菜炒め			もやし キャベツ 人参		
	果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
26 月	ジャーマンポテトエッグ	セルフおにぎり	ウインナー チーズ 卵	パセリ 玉葱	じゃが芋 油	以上児さんは、毎月セルフおにぎりを作って、自分で作って食べる楽しみを体験しています。
	ごぼうとコーンのサラダ		鰹節 ハム	ごぼう 人参 コーン	ごま ノンエッグマヨネーズ	
	豆腐となめこの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ		
	果物(パイン) (バナナ)		パイン(バナナ)			
PMおやつ	フルーチェ		牛乳	いちご	フルーチェ	
AMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
27 火	大塚にんじんめし	ごはん	鶏肉 油揚げ	大塚人参 竹の子 いんげん	米 油 砂糖	市川三郷町の特産物の大塚人参のごはんです。
	たらのタルタルグラタン		たら 卵 チーズ	玉葱 ミックスベジタブル パセリ	オリーブオイル	
	キャベツとオクラの和え物			キャベツ おくら コーン ブロッコリー パプリカ	油 砂糖	
	大根と豚肉の味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	大根 人参	油	
PMおやつ	お安納芋の焼き芋 牛乳		飲:牛乳		安納芋	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
28 水	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 セロリ りんご 生姜	米 じゃが芋 油	2022年最後の給食です。
	福神漬			福神漬		
	彩りサラダ			キャベツ ブロッコリー コーン 大根 いんげん パプリカ	砂糖	
	フルーツカクテル			パイン みかん 桃 バナナ りんご		
PMおやつ	ボンデドーナツ 牛乳		飲:牛乳		ボンデドーナツ	