



# 献立表



令和3年

ひろにわ保育所

献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1 魚の胡麻味噌煮 (ご飯) 水 ひじきの炒り煮 すまし汁	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 鯖 味噌 ごま 練りごま ひじき 油揚げ	生姜 人参 いんげん えのき しめじ 玉葱 ネギ	砂糖 醤油 みりん 油 塩
2 白菜のクリーム煮 (パン) 木 コロコロサラダ りんご	牛乳 ゼリー	牛乳 切干おにぎり	牛乳 鶏肉 生クリーム 油揚げ	玉葱 白菜 人参 胡瓜 コーン りんご 切干大根	さつまいも 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 油 酢 砂糖 米 醤油 みりん 酒
3 グリルチキン (ご飯) 金 キャベツとツナのサラダ トマトスープ	牛乳 チーズ	牛乳 もちもちきな粉 ドーナッツ	牛乳 鶏肉 ツナ缶 ごま ベーコン 卵 きな粉	キャベツ 人参 玉葱 トマト トマト缶 パセリ	カレー粉 みりん 塩 こしょう 醤油 オリーブ油 ガーリックパウダー マヨネーズ じゃが芋 コンソメ ホットケーキミックス 白玉粉 砂糖 油
4 生活発表会					
土 十勝ブレッド りんごジュース お菓子					
6 予備日 じゃが芋のそぼろ煮 (ご飯) 月 味噌汁 みかん	牛乳 ゼリー	牛乳 じゃこトースト	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 しらす干し 青のり ごま とろけるチーズ	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 いんげん ネギ みかん	じゃが芋 糸蒟蒻 油 醤油 みりん 塩 砂糖 食パン マヨネーズ
7 ポークカレー (ご飯) 火 パインとひじきのサラダ ヨーグルト	牛乳 チーズ	牛乳 あべかわバナナ	牛乳 豚肉 ひじき ヨーグルト きな粉	玉葱 人参 グリーンピース 胡瓜 パイン缶 バナナ	カレールー 酢 醤油 砂糖 油 塩 こしょう
8 魚のサラダ焼き (ご飯) 水 刻み昆布の煮物 ミルクスープ パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 鯖 卵 刻み昆布 しらす干し ごま ベーコン 生クリーム	玉葱 パセリ 人参 かぶ バナナ	塩 小麦粉 マヨネーズ こしょう ケチャップ 砂糖 醤油 じゃが芋 コンソメ
9 リクエストメニュー 鶏の唐揚げ (ご飯) 木 シルバーサラダ ウィンナースープ	牛乳 ゼリー	牛乳 ぱりぱりピザ	牛乳 鶏肉 ハム ウィンナー とろけるチーズ	生姜 にんにく 胡瓜 人参 玉葱 パセリ ピーマン トマト コーン	醤油 砂糖 こしょう 片栗粉 油 春雨 マヨネーズ 塩 コンソメ 餃子の皮 ケチャップ
10 豆腐ハンバーグ (ご飯) 金 人参グラッセ コーンスープ	牛乳 チーズ	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 おから 卵 ベーコン	玉葱 生姜 にんにく 人参 コーン クリームコーン 南瓜	パン粉 塩 こしょう ケチャップ 砂糖 ポッカレモン コンソメ 蒸しパン粉 バター
11 具うどん 土 牛乳 オレンジ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	牛乳 鶏肉 かまぼこ	人参 玉葱 ネギ オレンジ	うどん麺 醤油 みりん 油 塩
13 ポテトオムレツ (わかめご飯) 月 ミニトマト かぶとベーコンのスープ	牛乳 ゼリー	牛乳 スノーボール	牛乳 鶏ミンチ 卵 生クリーム とろけるチーズ ベーコン	玉葱 人参 ミニトマト かぶ エリンギ チンゲン菜	じゃが芋 塩 砂糖 コンソメ 醤油 ホットケーキミックス アーモンド粉 バター 粉糖
14 お弁当の日	牛乳 チーズ	野菜ジュース 手作りプリン	牛乳 卵 生クリーム		野菜ジュース 砂糖 バニラエッセンス グラニュー糖
15 魚の竜田揚げ (ご飯) 水 昆布和え 味噌汁 一口ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 鯖 塩昆布 ごま 味噌	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 南瓜 ネギ	醤油 酒 砂糖 片栗粉 油 一口ゼリー
16 食育の日・クリスマス会 焼きカレー 木 エビフライ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 ゼリー	牛乳 サンタケーキ	牛乳 合挽ミンチ とろけるチーズ ハム ベーコン 生クリーム	人参 玉葱 ピーマン エリンギ 胡瓜 キャベツ パセリ 苺	米 油 カレールー エビフライ マカロニ マヨネーズ 塩 コンソメ 醤油 パウダーケーキ
17 芋煮 (ご飯) 金 ほうれん草の胡麻酢和え みかん	牛乳 チーズ	牛乳 豆乳もち	牛乳 牛肉 豆腐 しらす干し ごま 豆乳 きな粉	生姜 人参 白菜 しめじ えのき 干し椎茸 牛蒡 白ネギ ほうれん草 みかん	里芋 蒟蒻 油 醤油 砂糖 酒 みりん 塩 酢 片栗粉
18 野菜ラーメン 土 牛乳 パナナ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 ごま	玉葱 人参 もやし コーン キャベツ ネギ バナナ	ラーメン麺 醤油 中華だし 塩 こしょう ごま油
20 牛丼 (ご飯) 月 もやしのナムル オレンジ	牛乳 ゼリー	牛乳 焼き芋	牛乳 牛肉 かまぼこ ハム ごま	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 えのき ネギ もやし 胡瓜 オレンジ	油 中華だし 醤油 みりん 砂糖 酒 塩 酢 ごま油 さつまいも
21 五目煮豆 (ご飯) 火 かきたま汁 ヤクルト	牛乳 チーズ	牛乳 黒ごまチーズパン	牛乳 鶏肉 大豆 卵 スキムミルク とろけるチーズ 黒ごま	蓮根 人参 牛蒡 干し椎茸 玉葱 えのき ネギ	里芋 蒟蒻 醤油 砂糖 みりん 塩 油 片栗粉 ヤクルト 小麦粉 強力粉 イースト バター
22 冬至 南瓜のグラタン (パン) 水 野菜スープ みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 生クリーム とろけるチーズ ベーコン	南瓜 玉葱 人参 もやし パセリ みかん	マカロニ 小麦粉 バター コンソメ 塩 パン粉 じゃが芋 醤油
23 魚の甘酢あんかけ (ご飯) 木 味噌汁 パナナ	牛乳 ゼリー	牛乳 ブルーベリーと チーズのケーキ	牛乳 鯖 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 卵 クリームチーズ	玉葱 人参 パプリカ えのき 大根 ネギ バナナ	片栗粉 油 酢 砂糖 醤油 ホットケーキミックス バター ポッカレモン ブルーベリージャム
24 鶏のオレンジ焼き (ご飯) 金 ポテトサラダ すまし汁	牛乳 チーズ	牛乳 青りんごゼリー	牛乳 鶏肉 ハム かまぼこ	生姜 にんにく 人参 胡瓜 コーン えのき ネギ りんご	醤油 マーメレード じゃが芋 マヨネーズ 塩 麩 青りんごゼリーの素
25 ナポリタンスパゲティー 土 飲むヨーグルト オレンジ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	ウィンナー 粉チーズ 飲むヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン しめじ エリンギ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ オレンジ	スパゲティー麺 コンソメ ケチャップ 塩 バター
27 焼肉 (ご飯) 月 わかめスープ みかん	牛乳 ゼリー	牛乳 ミニボルガ	牛乳 牛肉 ごま 味噌 わかめ	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ もやし ネギ にんにく みかん	ごま油 砂糖 醤油 一味唐辛子 油 コンソメ 塩 ミニボルガ
28 ハヤシライス (ご飯) 火 元気サラダ 一口ゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 羊ぜんざい	牛乳 牛肉 ハム かつお節 水晶昆布 小豆	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト トマト缶 キャベツ 胡瓜 コーン	油 ハヤシルー 醤油 酢 砂糖 塩 一口ゼリー さつまいも

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

## 今年の冬至は12月22日です。

日本では、昔から『冬至に南瓜を食べてゆず湯に入ると健康に良い』という謂れがあります。  
 南瓜にはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。  
 かぼちゃ料理を食べた後は、ゆず湯に入って体をぽかぽかにあたため、風邪を予防しましょう。  
 他にも、旬の食材として白菜・ほうれん草・大根・かぶ・里芋・ごぼう・みかん・りんごなどがあります。  
 冬に旬を迎える根菜には、体を温める効果があるため、鍋物やシチューなどの温かい料理がおすすめです。  
 \* 12/9の給食とおやつはりす組のリクエストメニューです



給食室・・・福田、上川、稲葉

