



献立表



令和4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 木	芋煮 (ご飯) ほうれん草の胡麻酢和え みかん	牛乳 お菓子	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 牛肉 豆腐 しらす干し すりごま	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 バナナ バイン缶 みかん缶 もも缶	里芋 蒟蒻 油 醤油 砂糖 酒 みりん 塩 酢 ゼリーの素	
2 金	南瓜のグラタン (パン) フランクフルトスープ りんご	牛乳 チーズ	牛乳 切干大根にぎり	牛乳 鶏肉 生クリーム とろけるチーズ フランクフルト 油揚げ	南瓜 玉葱 人参 パセリ りんご 切干大根	マカロニ 小麦粉 バター コンソメ 塩 パン粉 こしょう 米 油 砂糖 醤油 みりん 酒	
3 土	生活発表会 十勝ブレッド りんごジュース						
5 月	豚肉の生姜風ソテー (ご飯) すまし汁 一口ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ きな粉	キャベツ 人参 もやし 玉葱 生姜 えのき ネギ	油 みりん 醤油 片栗粉 塩 マカロニ 砂糖 一口ゼリー	
6 火	おでん風 (ご飯) 元氣サラダ 納豆	牛乳 ゼリー	牛乳 中華パイ	牛乳 鶏肉 丸天 厚揚げ ごま ハム かつお節 水晶昆 布 納豆	人参 大根 キャベツ 胡瓜 コーン りんご	蒟蒻 里芋 砂糖 塩 醤油 酒 酢 さつま芋 春巻きの皮 油	
7 水	魚の竜田揚げ (ご飯) 昆布和え 味噌汁	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 鯖 塩昆布 すりごま 油揚げ 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	
8 木	ハヤシライス (ご飯) バインとひじきのサラダ みかん	牛乳 ゼリー	牛乳 焼き芋	牛乳 牛肉 ひじき	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト缶 胡瓜 バイン缶 みかん	油 ハヤシルー 酢 醤油 砂糖 塩 こしょう	
9 金	五目煮豆 (ご飯) かきたま汁 りんご	牛乳 お菓子	牛乳 じゃこトースト	牛乳 鶏肉 大豆 卵 しらす干し 青のり ごま とろけるチーズ	蓮根 人参 牛蒡 干し椎茸 玉葱 えのき ネギ りんご	じゃが芋 蒟蒻 油 醤油 砂糖 みりん 塩 片栗粉 食パン マヨネーズ	
10 土	ナポリタンスパゲティー 飲むヨーグルト オレンジ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	ウインナー 粉チーズ 飲むヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン コーン しめじ 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	
12 月	ポテトオムレツ (わかめご飯) ミニトマト 冬瓜とベーコンのスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ぱりぱりピザ	牛乳 鶏ミンチ 卵 生クリーム とろけるチーズ ベーコン ウインナー	玉葱 人参 ミニトマト 冬瓜 エリン ギ チンゲン菜 ピーマン トマト コ ーン	じゃが芋 塩 砂糖 コンソメ 醤油 餃子の皮 ケチャップ	
13 火	お弁当の日	牛乳 チーズ	牛乳 手作りプリン	牛乳 卵 生クリーム		砂糖 バニラエッセンス	
14 水	鶏の唐揚げ (ご飯) スティック胡瓜 中華スープ	牛乳 ゼリー	牛乳 バナナケーキ	牛乳 鶏肉 卵	生姜 にんにく 胡瓜 玉葱 人参 キャベツ しめじ チンゲン菜	醤油 砂糖 こしょう 片栗粉 油 塩 中華だし ごま油 ホットケーキミックス バター ポッカレモン	
15 木	じゃが芋のそぼろ煮 (ご飯) 味噌汁 パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 いんげん ネギ バナナ	じゃが芋 糸蒟蒻 油 醤油 みりん 塩 砂糖	
16 金	白菜のクリーム煮 (パン) コロコロサラダ みかん	牛乳 ゼリー	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 鶏肉 生クリーム ひじき しらす干し	玉葱 白菜 人参 胡瓜 コーン みかん	さつま芋 小麦粉 バター 油 コンソメ 塩 こしょう 酢 砂糖 米 醤油 みりん 酒	
17 土	ちゃんぽん 牛乳 パナナ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ バナナ	ちゃんぽん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう	
19 月	リクエストメニュー 魚の胡麻味噌煮 (ご飯) 切干大根の煮物 味噌汁	牛乳 ゼリー	牛乳 揚げパン	牛乳 鯖 味噌 ごま 練りごま 油揚げ 納豆 きな粉	生姜 切干大根 人参 玉葱 ネギ	砂糖 醤油 みりん 油 じゃが芋 ロールパン 塩	
20 火	焼肉風 (ご飯) 金時豆の甘煮 わかめスープ	牛乳 お菓子	牛乳 スノーボール	牛乳 牛肉 ごま 味噌 金時豆 わかめ	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ もやし にんにく ネギ 白ネギ	ごま油 砂糖 醤油 一味唐辛子 油 コンソメ 塩	
21 水	ポークカレー (ご飯) フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 豚肉 とろけるチーズ ヨーグルト	玉葱 人参 南瓜 グリーンピース 生姜 にんにく りんご キャベツ 胡瓜 みかん缶	じゃが芋 小麦粉 バター ソース カレー粉 塩 醤油 ケチャップ 油 ローリエ 鶏ガラ 酢 砂糖 こしょう	
22 木	食育の日・クリスマス会 ピラフ ローストチキン パンプキンサラダ ミニトマト かきたまスープ	牛乳 ゼリー	牛乳 サンタケーキ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム	玉葱 コーン グリーンピース にんにく 南瓜 人参 胡瓜 えのき ミニトマト いちご	米 コンソメ 塩 こしょう バター 酒 バジル 粉 マヨネーズ 醤油 片栗粉 パウムクーヘン 砂糖	
23 金	竹輪の二色揚げ (ご飯) ひじきと大豆の煮物 くずかけ	牛乳 お菓子	牛乳 菓子パン	牛乳 竹輪 卵 青のり 粉チーズ 大豆 ひじき 油揚げ 鶏肉 厚揚げ かまぼこ	人参 いんげん 蓮根 大根 牛蒡 干し椎茸	小麦粉 カレー粉 油 醤油 みりん 砂糖 里芋 蒟蒻 塩 片栗粉	
24 土	きつねうどん 牛乳 オレンジ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 丸天 かまぼこ 油揚げ	ネギ オレンジ	うどん麺 塩 醤油 みりん 砂糖	
26 月	魚の甘酢あんかけ (ご飯) 味噌汁 パナナ	牛乳 お菓子	お茶 芋ぜんざい	鯖 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 小豆	玉葱 人参 しめじ いんげん 生姜 にんにく 大根 ネギ バナナ	酒 片栗粉 油 コンソメ 酢 砂糖 ケチャップ 醤油 さつま芋 塩	
27 火	麻婆豆腐 (ご飯) ナムル みかん	牛乳 ゼリー	牛乳 お好み焼き	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 ハム ごま 卵 豚ミンチ しらす干し かつお節 青のり	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく もやし 胡瓜 みかん キャベツ ネギ	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん 片栗粉 酢 お好み焼き粉 ソース	
28 水	親子丼 (ご飯) 胡麻和え りんご	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 しらす干し すりごま	玉葱 人参 干し椎茸 えのき ネギ キャベツ りんご	油 塩 醤油 砂糖 片栗粉	

※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」といういわれがあります。
 南瓜には、カロテン(ビタミンA)が含まれているのでビタミン不足なこの時期にぴったりの食材です。
 南瓜料理を食べたあとは、ゆず湯で体をぽかぽかに温めて風邪を予防しましょう。
 * 12/19の給食・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

