



献立表



令和5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 金 | じゃが芋のそぼろ煮 (ご飯) 味噌汁 みかん | 牛乳 チーズ | 牛乳 もちもちきな粉ドーナツ | 牛乳 合挽ミンチ 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 卵 きな粉 | 玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 いんげん ねぎ みかん | 油 醤油 みりん 塩 砂糖 ホットケーキミックス 米粉 じゃが芋 |
| 2 土 | 生活発表会 パン ジュース | | | | | ランチパック ぶどうジュース |
| 4 月 | ローストチキン (ご飯) マカロニサラダ コンソメスープ | 牛乳 ゼリー | 牛乳 お菓子・チーズ | 牛乳 鶏肉 ハム ベーコン チーズ | にんにく 胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 パセリ | 塩 酒 バジル粉 マヨネーズ コンソメ 醤油 |
| 5 火 | ビーフカレー (ご飯) フレンチサラダ ヨーグルト | 牛乳 チーズ | 牛乳 肉まん | 牛乳 牛肉 ヨーグルト | 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 みかん 缶 | カレールウ 酢 砂糖 塩 こしょう 油 肉まん |
| 6 水 | 麻婆豆腐 (ご飯) 春雨の酢の物 みかん | 牛乳 お菓子 | 牛乳 バナナケーキ | 牛乳 合挽ミンチ 味噌 豆腐 ハム ごま 卵 | 玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 いら しょうが にんにく 胡瓜 みかん パ ナナ | ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん 片 栗粉 春雨 酢 ホットケーキ レモン汁 パ ター |
| 7 木 | リクエストメニュー 魚のかば焼き風 (ご飯) 切干大根の胡麻酢和え 味噌汁 りんご | 牛乳 ゼリー | 牛乳 スノーボール | 牛乳 鯖 ごま シーチキン 油 揚げ 味噌 | しょうが 切干大根 胡瓜 人参 玉 葱 ねぎ りんご | 片栗粉 油 醤油 砂糖 みりん 酢 塩 じゃ が芋 ホットケーキミックス アーモンドプードル バター |
| 8 金 | 白菜のクリーム煮 (パン) ココロサラダ オレンジ | 牛乳 チーズ | お茶 切干大根にぎり | 牛乳 鶏肉 生クリーム 油揚 げ | 玉葱 白菜 人参 胡瓜 コーン 切 干大根 オレンジ | さつまいも 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょ う 油 酢 砂糖 醤油 みりん 酒 |
| 9 土 | ナポリタンスパゲティ 飲むヨーグルト バナナ | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 | 牛乳 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 パセリ パナ ナ | スパゲティ コンソメ ケチャップ 塩 バター |
| 11 月 | 五目煮豆 (ご飯) かきたま汁 味付け海苔 オレンジ | 牛乳 ゼリー | 牛乳 芋とりんごの中華パイ | 牛乳 鶏肉 大豆 卵 海苔 | れんこん 人参 ごぼう 干し椎茸 玉 葱 えのき ネギ オレンジ りんご | 里芋 じゃが芋 蒟蒻 醤油 砂糖 みりん 塩 油 片栗粉 春巻きの皮 |
| 12 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 |
| 13 水 | ポテトオムレツ (パン) ブロッコリーのピーナッツ和え かぶとベーコンのスープ | 牛乳 お菓子 | 牛乳 焼きカレー | 牛乳 鶏ミンチ 卵 生クリーム とろけるチーズ ベーコン 合挽 ミンチ ピーナッツ | 玉葱 人参 ブロッコリー かぶ エリ ンギ チンゲン菜 ピーマン | じゃが芋 塩 砂糖 醤油 コンソメ カレールウ 油 |
| 14 木 | 魚の竜田揚げ (ご飯) 刻み昆布の煮物 すまし汁 バナナ | 牛乳 ゼリー | 牛乳 お菓子 | 牛乳 鯖 刻み昆布 しらす ご ま 豆腐 わかめ | 生姜 人参 えのき 玉葱 ネギ パ ナナ | 醤油 酒 砂糖 片栗粉 油 塩 |
| 15 金 | 豚丼 (ご飯) わかめスープ みかん | 牛乳 チーズ | 牛乳 南瓜蒸しパン | 牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ 卵 | にんにく 生姜 竹の子 玉葱 人参 干し椎茸 ネギ みかん 南瓜 | 油 醤油 砂糖 みりん 酒 塩 コンソメ 蒸し パン粉 バター |
| 16 土 | 牛乳 バナナ | 牛乳 お菓子 | お茶 お菓子 | 牛乳 豚肉 味噌 | 生姜 にんにく 玉葱 人参 もやし コーン キャベツ ネギ バナナ | 中華麺 中華だしの素 みりん 醤油 塩 |
| 18 月 | 豚肉の生姜風ソテー (わかめご飯) 味噌汁 バナナ | 牛乳 チーズ | お茶 芋ぜんざい | 牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 小 豆 | キャベツ 人参 ピーマン もやし 玉 葱 生姜 南瓜 ネギ バナナ | さつまいも みりん 醤油 片栗粉 油 砂糖 塩 |
| 19 火 | クリスマス会・米飯給食 ピラフ 鶏のから揚げ ポテトサラダ かきたまスープ | 牛乳 お菓子 | 牛乳 サンタケーキ | 牛乳 鶏肉 ハム 卵 生クリー ム | 玉葱 コーン グリンピース 生姜 に んにく 人参 胡瓜 ほうれん草 いち ご | コンソメ 塩 こしょう バター 酒 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 酢 砂糖 コンソメ 醤油 パウダークレーン |
| 20 水 | 芋煮 (ご飯) ほうれん草の胡麻酢和え 納豆 りんご | 牛乳 ゼリー | 野菜ジュース お菓子 | 牛乳 牛肉 豆腐 しらす ごま 納豆 | 生姜 人参 白菜 しめじ えのき 干 し椎茸 ごぼう ネギ ほうれん草 り んご | 里芋 蒟蒻 油 醤油 砂糖 酒 みりん 塩 酢 野菜ジュース |
| 21 木 | 魚の塩焼き (ご飯) 切干大根の煮物 すまし汁 一口ゼリー | 牛乳 チーズ | 牛乳 あべかわバナナ | 牛乳 鯖 油揚げ 豆腐 わか め きな粉 | 切干大根 人参 えのき 玉葱 ネギ バナナ | 塩 油 醤油 砂糖 みりん 一口ゼリー |
| 22 金 | 冬至 南瓜のグラタン (パン) スティック胡瓜 フランクフルトスープ みかん | 牛乳 お菓子 | お茶 じゃこ菜おにぎり | 牛乳 鶏肉 生クリーム とろけ るチーズ フランクフルト しらす | 南瓜 玉葱 人参 胡瓜 パセリ み かん | マカロニ 小麦粉 バター コンソメ 塩 パン粉 塩 こしょう 混ぜ込みわかめ |
| 23 土 | 具うどん 牛乳 バナナ | 牛乳 ゼリー | お茶 お菓子 | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ | 人参 玉葱 ネギ バナナ | うどん麺 塩 醤油 みりん |
| 25 月 | 竹輪の二色揚げ (ご飯) ひじきと大豆の煮物 豚汁 | 牛乳 ゼリー | 牛乳 ぱりぱりピザ | 牛乳 竹輪 卵 青のり 粉チー ズ 大豆 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌 ウインナー とろけ るチーズ | 人参 いんげん 大根 玉葱 ごぼう もやし ネギ ピーマン トマト コー ン | 小麦粉 カレー粉 油 醤油 みりん 砂糖 里 芋 蒟蒻 餃子の皮 ケチャップ |
| 26 火 | ハヤシライス (ご飯) 元気サラダ みかん | 牛乳 お菓子 | 牛乳 焼きいも | 牛乳 牛肉 豚肉 ハム 刻み 昆布 かつお節 | 玉葱 人参 しめじ えのき マッシュ ルーム キャベツ 胡瓜 コーン みか ん | ハヤシライスルウ 油 醤油 酢 砂糖 塩 さ つまいも |
| 27 水 | 煮魚 (ご飯) 金平ごぼう すまし汁 ヤクルト | 牛乳 チーズ | 牛乳 お菓子 | 牛乳 鯖 ごま かまぼこ | 生姜 ごぼう 人参 えのき ネギ | 醤油 みりん 砂糖 酒 ごま油 麩 塩 ヤク ルト |
| 28 木 | 親子丼 (ご飯) キャベツの胡麻和え みかん | 牛乳 ゼリー | 牛乳 菓子パン | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ごま | 玉葱 人参 干し椎茸 えのき ネギ キャベツ 胡瓜 みかん | 油 塩 醤油 砂糖 片栗粉 菓子パン |

※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。

冬至をむかえます

今年12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いといわれがあります。かぼちゃには、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あとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

ほかにも、旬の食材として白菜、水菜、春菊、長ネギ、ほうれん草、大根、かぶ、里芋、ごぼう、みかん、ゆず、りんごなどがあります。冬に旬の根菜には、体を温める効果があります。鍋物やシチューなどの温かい料理がおすすめです。

*12/7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



フォーク持参

スプーン持参

お箸・フォークいずれか持参

