

# 12月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和4年12月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、小麦、ごま)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 新垣正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 木	ご飯 みそ汁(キャベツ、コーン) 春雨炒め きゅうりの塩昆布和え 納豆 フルーツ	豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚肉 納豆 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま ホットケーキ ミックスマーガリン コーンフレーク	キャベツ コーン たまねぎ にんじん きゅうり 塩昆布 オレンジ	16 金	 <b>お誕生会</b> 黒米ご飯、イナムドッチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	揚げパン 小魚 カルピス	グーヤ カステラ かまぼこ 黒豆腐 豚ひき肉 しらす干し シーチキン きな粉 いりこ カルピス	米 黒米 切りこんにやく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 超熟ロール	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり みかん
2 金	ご飯 みそ汁(葱、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 いりこ	米 おつゆ 板こんにやく じゃがいも マーガリン さつまいも 米粉 片栗粉 油	ねぎ だいご にんじん ごぼう 昆布 いんげん りんご	17 土	牛丼 みそ汁(豆腐、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい	牛肉 絹ごし豆腐 みそ	米 しらたき 三温糖	たまねぎ ごまつな にんじん わかめ きゅうり オレンジ
3 土	沖繩そば(三枚肉) フルーツ	クラッカー	三枚肉	沖繩そば 三温糖	ねぎ バナナ	19 月	ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) 豚しゃもやし炒め キャベツのマヨ和え 納豆 フルーツ	小松菜ケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚しゃも シーチキン 納豆 きな粉 無調整豆乳 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 マヨネーズ 米粉 片栗粉 三温糖 油	だいご ねぎ もやし たまねぎ にんじん キャベツ コーン りんご ごまつな
5 月	ご飯 みそ汁(なめこ、ねぎ) すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 フルーツ	ちんぴん 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 牛肉 島豆腐 しらす干し シーチキン 納豆 牛乳 無調整豆乳 いりこ 脱脂乳	米 しらたき 三温糖 ちんぴん ミックスマーガリン 油	なめこ ねぎ はくさい ごまつな にんじん 長ねぎ きゅうり わかめ みかん	20 火	みそうどん 豆腐サラダ チーズ フルーツ	鮭おにぎり 小魚 麦茶	豚肉 みそ 油揚げ 島豆腐 シーチキン チーズ 鮭 いりこ	うどん 片栗粉 ごま油 米	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり にんじん わかめ パナナ
6 火	 <b>お弁当会</b>	タンナファクルー 小魚 麦茶	いりこ			21 水	ご飯 豚汁 白身魚照り焼き 春雨サラダ 納豆 フルーツ	スティック菓子 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 みそ 島豆腐 白身魚 シーチキン 納豆 卵 脱脂乳 いりこ 牛乳	米 さつまいも はるさめ ごま油 小麦粉 三温糖 油 黒ゴマ	だいご にんじん ごぼう 長ねぎ きゅうり にんじん わかめ みかん
7 水	あわご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	芋ようかん風 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水揚げ大豆 油揚げ 無調整豆乳 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 もちきび 片栗粉 油 三温糖 白ごま ごま油 さつまいも	とうがん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり オレンジ	22 木	炊き込みご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) 人参しりしり きゅうりのゆかり和え フルーツ	クリームパン 小魚 ミルク 脱脂乳	シーチキン 島豆腐 みそ 豚肉 卵 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 マーガリン	にんじん しいたけ ひじき ねぎ なめこ たまねぎ きゅうり オレンジ
8 木	タコライス みそ汁(じゃが芋、わかめ) フルーツ	ココアケーキ 小魚 飲むヨーグルト	牛ひき肉 チーズ みそ きな粉 無調整豆乳 いりこ 脱脂乳	米 じゃがいも 米粉 片栗粉 三温糖 油	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト キャベツ トマト わかめ りんご	23 金	 <b>クリスマス会</b> キャロットピラフ クラムチャウダー もみの木ハンバーグ、ナポリタン ブロッコリーサラダ、フルーツ	いちごモンブラン 小魚 飲むヨーグルト	あさり 牛乳 もみの木 ハンバーグ シーチキン いりこ 脱脂乳	米 マーガリン じゃがいも 米粉 スバゲティ 三温糖	にんじん グリーンピース たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー トマト コーン いちご
9 金	肉みそ丼 アサ汁 きゅうりのおかか和え フルーツ	ロールパン 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 みそ 島豆腐 しらす干し 糸かつお いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 片栗粉 超熟ロール	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース あおさ きゅうり バナナ	24 土	<b>協力願い (弁当持参)</b>	13時まで保育			
10 土	 <b>生活発表会</b>					26 月	きのこカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 じゃがいも 白ごま おつゆ マーガリン 三温糖	えのき しめじ たまねぎ にんじん カットトマト わかめ きゅうり バナナ
12 月	三色丼 みそ汁(さつま芋、ねぎ) スライストマト フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 麦茶	鶏ミンチ 卵 みそ いりこ	米 三温糖 油 ごま油 さつまいも 米粉 片栗粉	ほうれんそう ねぎ トマト みかん かぼちゃ	27 火	<b>～ムーチー作り(3、4、5歳児)～</b> もずく丼 みそ汁(豆腐、わかめ) きゅうりの甘酢漬け フルーツ	あんぱん 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 島豆腐 みそ いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 片栗粉	もずく にんじん ピーマン コーン わかめ きゅうり りんご
13 火	あわご飯 ゆし豆腐 鯛のみそ煮 もやしのナムル 納豆 フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 さば みそ 納豆 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 もちきび 三温糖 ごま油 白ごま さつまいも	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん オレンジ	28 水	ご飯 うどん汁 照り焼きチキン ごぼうサラダ 納豆 フルーツ	魚天ぷら 小魚 麦茶	鶏肉 シーチキン 納豆 めがじき いりこ	米 うどん 片栗粉 マヨネーズ 米粉 片栗粉 油	ねぎ ごぼう にんじん きゅうり みかん
14 水	ご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 ポテトサラダ 納豆 フルーツ	コーンフレーク ミルク 小魚	みそ 豚肉 納豆 脱脂乳 いりこ	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ コーンフレーク	たまねぎ わかめ にんじん きゅうり りんご	12/29~31 年末休み	 <b>12/29~31 年末休み</b> 				
15 木	ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) クレープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	大芋いも 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 三枚肉 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 切りこんにやく 三温糖 さつまいも 油 粉黒糖 黒ゴマ	かぼちゃ 長ねぎ 刻み昆布 切干しだいご にんじん ほうれんそう バナナ						

- あか . . . 血や肉、骨をつくる
- きいろ . . . 力や熱となる
- みどり . . . 体の調子を整える



※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。  
※ おやつ(脱脂乳)はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。

### ★アップルパイレシピ★

- ＜材料(大人2人、子ども2人分)＞
- ・りんご…1/2個
  - ・砂糖…9g
  - ・食卓レモン…4cc
  - ・レーズン(刻む)…6g
  - ・冷凍パイシート…1枚
- ＜作り方＞
- ①パイシートは解凍しておく。
  - ②りんごは粗きざみにする。
  - ③刻んだりんご、砂糖、食卓レモン、レーズンを鍋に入れ、火にかけジャムを作る。
  - ④パイシートを軽く伸ばし、粗熱を取った③のりんごジャムをのせて広げる。
  - ⑤④をくるくる巻き、ラップでくるみ冷蔵庫で30分程休ませる。
  - ⑥オーブンを180℃に予熱しておく。
  - ⑦冷蔵庫から取り出したら8等分にカットし、予熱したオーブンで15～20分焼く。

