

2022年 12月

よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児朝のおやつ	未満児フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材		
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)
1 木	八宝菜 切り干し大根のはりはり漬け ごはん みそ汁 りんご	お菓子 牛乳	舞茸のバ ター 醤油 炒め	バナナ 牛乳	牛乳 豚肉 えび うずらの卵 ちくわ	ごま油 片栗粉 じゃがいも バター 米	玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ きくらげ 白菜 切干大根 きゅうり 塩昆布 ぶりのり ねぎ りんご 舞茸 バナナ
2 金	かきたまうどん かぼちゃとにらのソテー 牛乳 みかん	キウイ 牛乳	きゅうり ちくわ	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 なたと 卵 ちくわ	うどん 片栗粉 米	キウイ 玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ ねぎ かぼちゃ にら みかん きゅうり
3 土	肉うどん トマトとしらすの和え物 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	高野豆腐 の揚げ煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 なたと しらす干し 高野豆腐	うどん ごま油 片栗粉	玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 ねぎ トマト バナナ
5 月	鶏肉の治部煮 ポテトとチーズのカリカリ焼き ひじきごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	大根のゆ かり和え	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 うす揚げ 鶏肉 チーズ	片栗粉 じゃがいも 米	ひじき 人参 しいたけ 小松菜 パセリ えのき 大根菜 キウイ 大根 ゆかり
6 火	ソーセージカツドック 春雨サラダ 肉団子スープ パイナップル	ヨーグル ト	ブロッコ リーのク リーム煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 卵 ハム 魚肉ソーセージ ごま 鶏ひき肉 牛乳	パン マヨネーズ 小麦粉 パン粉 春雨 片栗粉 米	キャベツ きゅうり わかめ 玉ねぎ 干しいたけ 糸こんにゃく 白菜 人参 パイナップル ブロッコリー
7 水	サケの照り焼き、大根おろし 春菊と車麩の卵とじ ごはん みそ汁 ヨーグルト	りんご 牛乳	鶏そぼろ	●レモン ドーナツ 牛乳	牛乳 サケ 車麩 卵 油揚げ ヨーグルト 鶏ひき肉	片栗粉 米 ホットケーキミックス	りんご 大根 春菊 玉ねぎ 人参 干しいたけ しめじ ねぎ 生姜 レモン
8 木	ガバオライス ツナサラダ ポバイスープ みかん	パン 牛乳	蓮根の磯 辺焼き	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 卵 ツナ缶 ベーコン	ごま油 マヨネーズ 片栗粉 米 パン	玉ねぎ パプリカ バジル にんにく ピーマン キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ほうれん草 もやし みかん れんこん 青のり
9 金	タンメン さつまいものバター焼き 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	小松菜とさ つま揚げの さっと煮	おにぎり 牛乳	牛乳 豚肉 なたと さつま揚げ	中華麺 さつまいも バター 米	人参 玉ねぎ 干しいたけ きくらげ もやし キャベツ コーン缶 白菜 バナナ 小松菜
10 土	発表会						
12 月	納豆ちくわ天、大根おろし ごはん ほうれん草の梅おかか和え 豚汁 ヤクルト(ひよこ組~ヨーグルト)	お菓子 牛乳	若竹煮	●焼きり んご 牛乳	牛乳 ちくわ 花かつお ひきわり納豆 豚肉 うす揚げ ヨーグルト	天ぷら粉 ヤクルト バター 米	ねぎ 大根 ほうれん草 もやし 梅干し 人参 ごぼう 白菜 糸こんにゃく わかめ たけのこ りんご
13 火	白身魚のマヨネーズ焼き トマト もやしとエリンギのナムル パン 牛乳 りんご	ヨーグル ト	かぼちゃ の煮物	おにぎり お茶	ヨーグルト 白身魚 ハム 牛乳	パン ジャム 小麦粉 オリーブオイル 米 マヨネーズ ごま油	玉ねぎ しいたけ パセリ トマト もやし エリンギ りんご かぼちゃ
14 水	鶏つくねのあんかけ 金平ごぼう ごはん みそ汁 みかん	パン 牛乳	きゅうり の酢の物	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 ちくわ ごま 油揚げ	片栗粉 ごま油 米 パン	玉ねぎ 生姜 人参 しいたけ レタス ごぼう 糸こんにゃく 大根 大根菜 みかん きゅうり
15 木	豚の角煮、ゆで卵と小松菜添え キャベツのピーナツ和え ごはん すまし汁 キウイ	お菓子 牛乳	椎茸のチ ーズ焼き	バナナ 牛乳	牛乳 豚肉 卵 チーズ ピーナツ粉 花麩	米	生姜 小松菜 キャベツ 人参 バナナ とろろ昆布 キウイ しいたけ
16 金	クリームスープパゲッティ チキンみそマヨサラダ パイナップル お茶	りんご 牛乳	ピーマン のおかか 和え	おにぎり お茶	牛乳 ベーコン 鶏肉 花かつお	スパゲッティ 米 マヨネーズ	りんご 玉ねぎ 人参 しめじ コーン缶 ほうれん草 きゅうり トマト わかめ レタス パイナップル ピーマン
17 土	広東麺 ニラ玉 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	サケと大 根の煮物	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 サケ	中華麺 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ きくらげ 白菜 ねぎ にら キウイ 大根
19 月	サバのみそ煮、人参グラッセ 大根とベーコンの炒め煮 ごはん すまし汁 バナナ	お菓子 牛乳	マッシュ ポテト	お菓子 牛乳	牛乳 サバ ベーコン はんぺん	バター じゃがいも 米	生姜 人参 大根 しめじ 大根菜 水菜 バナナ パセリ
20 火	きのこの和風煮込みハンバーグ、ブロッコリー 白菜と蓮根のシーザーサラダ ごはん みそ汁 みかん	ヨーグル ト	もやしの カレーマ リネ	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 ベーコン 粉チーズ 豆腐	パン粉 バター 片栗粉 マヨネーズ オリーブオイル 米	玉ねぎ えのき しめじ しいたけ 生姜 にんにく ブロッコリー 白菜 れんこん にら みかん もやし
21 水	きりたんぼ 竹輪とさつまいものごま揚げ、大根おろし 杏仁豆腐 お茶	パン 牛乳	キャベツ の煮浸し	キウイ 牛乳	牛乳 鶏肉 うす揚げ ちくわ ごま 花かつお	きりたんぼ 天ぷら粉 さつまいも パン	人参 ごぼう 糸こんにゃく 舞茸 セリ ねぎ 大根 寒天 みかん缶 パイン缶 キャベツ キウイ
22 木	焼きうどん かぼちゃの鶏そぼろあんかけ 大根のみぞれスープ りんご	お菓子 牛乳	のり巻き チーズ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 花かつお 鶏ひき肉 グリンピース カニカマ 卵 チーズ	うどん 片栗粉 米	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン かぼちゃ 生姜 大根 ねぎ りんご 焼きのり
23 金	【クリスマスバイキング】ロールサンド クリスピーチキン、レタス 青のりポテト ブロッコリーとゆで卵のサラダ ミネストローネ お楽しみデザート	バナナ 牛乳		●手作り クリスマス スケーキ お茶	牛乳 ささみ 卵 ごま ベーコン	パン ジャム 小麦粉 コーンフレーク 片栗粉 マヨネーズ さつまいも マカロニ オリーブ油 ケーキ	生姜 にんにく レタス 青のり トマト ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ フルーツ
24 土	チャーハン もやしとわかめのコンソメスープ みかん	お菓子 牛乳	シューマ イ	お菓子 牛乳	牛乳 ウインナー 卵 なたと シューマイ	米 ごま油	玉ねぎ ミックスベジタブル もやし わかめ みかん
26 月	豆腐チャンプルー スイートポテトサラダ ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	しめじの 甘辛煮	●スノー ボールク ッキー 牛乳	牛乳 豆腐 豚肉 卵 花かつお ハム 麩 ごまアーモンド	ごま油 さつまいも マヨネーズ 小麦粉 バター 米	人参 もやし にら きゅうり コーン缶 白菜 キウイ 大根菜 しめじ
27 火	ホットケの香草焼き、トマト 小松菜とベーコンの卵炒め パン 牛乳 パイナップル	ヨーグル ト	キャロッ トラペ	おにぎり お茶	ヨーグルト ホツケ 卵 チーズ ベーコン 牛乳	パン ジャム 小麦粉 パン粉 オリーブ油 マヨネーズ 米	トマト 小松菜 玉ねぎ しめじ パイナップル 人参 パセリ
28 水	チキンナゲット、レタス チンゲン菜とカニカマの塩昆布和え ごはん みそ汁 ヨーグルト	パン 牛乳	バターコ ーン	りんご 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 カニカマ ごま 豆腐 ヨーグルト	マヨネーズ 小麦粉 ごま油 バター 米 パン	玉ねぎ 生姜 にんにく レタス チンゲン菜 塩昆布 なめこ 大根 コーン缶 りんご
29 木	焼肉丼 わかめとしらすのポン酢和え キャベツスープ みかん	お菓子 牛乳	煮豆	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ごま しらす干し ベーコン 煮豆	ごま油 米	ほうれん草 もやし 人参 きくらげ わかめ キャベツ みかん
30 金	カレーライス 大根サラダ フルーツポンチ お茶	お菓子 牛乳	はんぺん のバター ソテー	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ハム グリンピース はんぺん	じゃがいも バター カレーウ 米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン缶 福神漬 大根 きゅうり わかめ バナナ キウイ みかん缶 パイン缶
31 土	大みそか						

集米日 21(水)