

12月献立表

令和6年度 なかよし保育園

日曜	昼食・おやつ	使用材料			
		赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱ゆかのもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
2月	ちゃんこ汁	鶏ひき肉 木綿豆腐 油揚げ	片栗粉	にんにく ニラ 人参 大根 白菜 ごぼう	醤油 鶏がら
	切干し大根の煮付け	油揚げ	三温糖 なたね油	切干し大根 人参	醤油 みりん だしかつお
	手作りかまぼこ	白身魚のすり身		コーン	
	マカロニきな粉 牛乳	牛乳	マカロニ 三温糖 きな粉		
3火	タンドリーチキン	鶏肉 豆乳ヨーグルト			クチャップ カレー粉
	ポテトサラダ		じゃがいも 三温糖 なたね油	人参 きゅうり コーン	酢 塩 こしょう
	豆腐スープ	木綿豆腐		人参 玉葱 パセリ	コンソメ 塩 こしょう
	◎シュガートースト 牛乳	牛乳	炭パン パター グラニュー糖		
4水	ひじきご飯	鶏肉 油揚げ チリメン	なたね油 三温糖	人参 干ひじき	醤油
	小松菜のナムル		三温糖 ごま油 白ごま	小松菜 人参 もやし	醤油
	大根のみそ汁	油揚げ みそ		大根 玉葱 ねぎ 乾わかめ	だしかつお
	芋芋み風おやき 牛乳	牛乳	上新粉 片栗粉 なたね油	ニラ 人参 玉葱	酢 醤油
5木	肉じゃが	牛肉	なたね油 三温糖 つきこんやく じゃがいも	人参 玉葱 三度豆 ごぼう	醤油
	白菜の土佐和え	かつお節		人参 白菜 きゅうり	醤油
	かいじゅう揚げ	鶏卵 牛乳	バター 小麦粉 なたね油 グラニュー糖		ベーキングパウダー
	牛乳	牛乳			
6金	誕生日会				
	フィッシュボール フルーツサラダ	白身魚のすり身 大豆	なたね油 片栗粉 三温糖 なたね油 白玉粒	人参 玉葱 コーン グリンピース きゅうり きゃべつ みかん缶 バイン缶 人参 玉葱 葱 しめじ	酢 塩 こしょう だしかつお 醤油 わかめご飯の素 ミニカップゼリー
	白玉粒のすまし汁 わかめご飯				
	ミニカップゼリー				
7土	ほうれん草の蒸しケーキ 牛乳	豆乳 牛乳	ホットケーキミックス 三温糖	ほうれん草	
	焼きそば ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	なたね油 焼きそば麺	人参 玉葱 きゃべつ 青のり	焼きそばソース
	りんご 網あられ 牛乳	牛乳		りんご	あられ
9月	豚汁	豚肉 木綿豆腐 みそ	聖手 白ごま	人参 ごぼう 葱 大根 ブロッコリー	だしかつお 醤油
	ブロッコリーのごま和え				
	ししゃもの素焼き	ししゃも			
	0.1歳はチリメン煮	ちりめん	三温糖		醤油
10火	アメリカンクッキー みかん 牛乳	鶏卵 牛乳	バター 小麦粉 グラニュー糖	ブルー みかん	ベーキングパウダー 塩 バニラエッセンス
	◎ビーフカレー	牛肉	なたね油 じゃがいも	人参 玉葱 にんにく 生姜 りんご	バーモンド甘ロ
	コールスローサラダ			人参 きゃべつ コーン きゅうり	マヨドレ 塩 こしょう バニラエッセンス せんべい
	◎プリン ミニのりすけ 牛乳	鶏卵 牛乳 生クリーム 牛乳	グラニュー糖		
11水	鯖の佃煮焼き	鯖		柚子 人参 ほうれん草 もみのり	醤油 みりん
	ほうれん草の磯和え	みそ 木綿豆腐		人参 玉葱 葱	醤油
	◎人参と豆腐のみそ汁	鶏卵 牛乳	さつまいも パター 三温糖		だしかつお
	スイートポテト 牛乳	牛乳			
12木	高野豆腐の含め煮	鶏肉 高野豆腐	三温糖	人参 玉葱 三度豆 干しいたけ	だしかつお 醤油 みりん
	中華風サラダ	ハム	なたね油 三温糖 ごま油 白ごま	人参 きゅうり もやし	醤油 酢
	ふりかけ		白玉粒 ホットケーキミックス きな粉 三温糖 なたね油		ふりかけ
	もちもちきな粉 牛乳	牛乳			
13金	ツナのおとし揚げ	ツナ	小麦粉 なたね油	人参 玉葱 グリンピース 生姜	塩
	白菜のゆかり和え			白菜 きゅうり	ゆかり
	じゃが芋のみそ汁	みそ	じゃがいも	人参 玉葱 葱 乾わかめ	だしかつお
	◎シャムサンドパン (オレンジ) 牛乳	牛乳	テーブルロール グラニュー糖	オレンジ	バクチン
14土	トントント ワカメスープ	豚肉	三温糖 なたね油 片栗粉	生姜 人参 玉葱	醤油 酒
	グレープゼリー			乾わかめ 人参 玉葱 葱 もやし コーン	糖がら 塩 こしょう
	豆乳ラスク				グレープゼリー ラスク
	牛乳	牛乳			

◎印はそうじ組のおともだちのリクエストメニューになっています。
 9日のおやつは アメリカンクッキー アメリカの代表的なお菓子です。
 厚みと大きさが特徴的なアメリカ発祥のクッキーです。
 チョコチップが入るところを圍では刻んだブルーを使用しています。

12月献立表

令和6年度なかよし保育園

日曜	昼食・おやつ	使用材料			
		赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
16月	鮭の塩焼き 大根サラダ さつまいものみそ汁 シュガーパイ りんごゼリー 牛乳	鮭 みそ 牛乳	三温糖 なたね油 さつまいも パイシート グラニュー糖	大根 きゅうり レモン汁 玉葱 葱 しめじ	塩 酢 塩 こしょう だしかつお りんごゼリー
17火	鶏肉の照り焼き 三色ごま和え 豆腐のすまし汁 紅茶のカップケーキ 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳 牛乳	三温糖 白ごま 三温糖 バター 小麦粉	生姜 コーン 人参 ほうれん草 玉葱 えのき みつ葉 乾わかめ	酒 醤油 醤油 だしかつお 醤油 ベーキングパウダー 紅茶
18水	①ラーメン ブロックリーのおかか和え 鮭ワカメおにぎり 牛乳	豚肉 かつお節 牛乳	中華麺 ごま油 ごはん	人参 白菜 ねぎ もやし 生姜 ブロックリー	醤油 鶏ガラ 塩 こしょう 醤油 鮭わかめご飯の素
19木	すぎ焼風煮 きゅうりの酢の物 味付けのり フライドポテト (乳児組) ミレービスケット 牛乳	牛肉 焼き豆腐 チリメン 牛乳	なたね油 三温糖 白玉粉 つきこんやく 三温糖 フライドポテト 菜種油	玉葱 白菜 葱 きゅうり 乾わかめ のり	醤油 酢 塩 塩 ビスケット
20金	白身魚のケチャップ煮 和風サラダ 南瓜のみそ汁 あべが団子 (乳児組) いも団子 牛乳	メルルーサ みそ 牛乳	片栗粉 なたね油 三温糖 三温糖 なたね油 上新粉 白玉粉 三温糖 きな粉 さつま芋 片栗粉	人参 きゅうり きゃべつ 南瓜 玉葱 葱 しめじ	醤油 ケチャップ 酢 醤油 だしかつお
21土	幼児組生活発表会 アンパンマンパン りんごジュース みかん		パン	りんごジュース みかん	
23月	牛肉の時雨煮 小松菜のごま和え 里芋のみそ汁 お好み焼き 牛乳	牛肉 みそ 豚肉 鶏卵 豆乳 かつお粉 牛乳	なたね油 三温糖 白ごま 里芋 小麦粉	生姜 小松菜 人参 人参 玉葱 えのき 葱 青のり きゃべつ	塩 こしょう 酒 醤油 醤油 だしかつお お好みソース
24火	クリスマス会 フライドチキン マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ 菜飯 (幼児組 ゆかり 焼きのり) クリスマスケーキ 牛乳	鶏肉 魚肉ソーセージ 生クリーム 牛乳	片栗粉 なたね油 マカロニ 片栗粉 ごはん 上白糖	人参 きゅうり 玉葱 パセリ クリームコーン缶 オレンジ 板チョコ	塩 醤油 白ワイン こしょう ナツメグ マヨドレ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう 菜飯の素 (ゆかり 焼きのり) スポンジケーキ
25水	ナポリタン 野菜スープ フルーツポンチ スノーマンクッキー 牛乳	ベーコン 粉チーズ 牛乳	バター スパゲティ なたね油 じゃがいも 上白糖	ピーマン 人参 玉葱 マッシュルーム 人参 玉葱 コーン パセリ キャベツ 板チョコ みかん缶 バイン缶 りんご	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう アガー クッキー
26金	マーボー豆腐 中華漬け 蒸シューマイ ◎野菜チップス 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 牛乳	片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油 三温糖 なたね油 さつまいも	人参 玉葱 葱 ごま油 きゅうり れんこん ごぼう	醤油 醤油 パブリカ粉 酢 塩 冷凍シューマイ 塩 野菜チップス
27金	鯛の竜田揚げ シルバーサラダ 大根のすまし汁 プチパン 牛乳	鯛 粉チーズ ダイスターズ 牛乳 牛乳	なたね油 片栗粉 三温糖 なたね油 はるさめ ホットケーキミックス 白玉粉	生姜 きゃべつ きゅうり 人参 みかん缶 大根 人参 しめじ みつ葉	醤油 酒 みりん 酢 塩 こしょう 醤油 だしかつお
28土	お弁当日 0.1歳 煮込みうどん 南瓜煮	牛肉	うどん 三温糖 三温糖	人参 ほうれん草 干しいたけ 葱 かぼちゃ	だしかつお 醤油 醤油

21日は冬至です。1年で一番昼が短く、夜が長い日となります。
南瓜を食べる。ゆず湯に入るといった習慣は江戸時代から始まったといわれています。

1月6日の給食は鶏肉の香り焼き、紅白なます、白みそのみそ汁になります。