

2021年12月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
1 水	《おもちつき》 野菜チャーハン ハッシュドポテト 大根のみそ汁	あげもち (お米ボール)	魚肉ソーセージ うす揚げ みそ 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 大根
2 木	肉じゃが 七分つきご飯【米飯】 切り麩のみそ汁 フルーツ	レーズン 蒸しパン	豚肉 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも 米 麩 蒸しパン粉	人参 玉ねぎ さやいんげん レーズン フルーツ
3 金	チキンカレーライス ごまドレサラダ 【マヨドレサラダ】 フルーツ	ビスケット	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも ごま	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
4 土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
6 月	《お誕生日会》 ハンバーガー フライドポテト コンソメスープ フルーツ	マドレーヌ	牛肉 わかめ 牛乳 卵	パン じゃがいも ホットケーキミックス バター	キャベツ 人参 玉ねぎ フルーツ
7 火	ほうとう風きしめん (野菜煮込みうどん) 焼き春巻【かぼちゃの煮物】 フルーツ	信玄餅 (せんべい)	鶏肉 牛乳 きなこ みそ	きしめん 片栗粉	かぼちゃ 大根 人参 ごぼう フルーツ
8 水	《カルシウムデー》 ちりめんチャーハン 土佐和え【おひたし】 豆腐のみそ汁 フルーツ	ボンデケージョ	ちりめんじゃこ 豆腐 花かつお みそ わかめ 牛乳 チーズ	米 白玉粉 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 白菜 フルーツ
9 木	ポークチャップ コールスローサラダ 米飯 麩のみそ汁	お好み焼き	豚肉 みそ わかめ 牛乳 卵 青のり 花かつお	米 麩 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 玉ねぎ
10 金	スパゲッティミートソース (野菜煮込みうどん) 和風マヨドレサラダ フルーツ	お菓子	豚ミンチ 牛乳	スパゲッティ	玉ねぎ 人参 ピーマン えのき キャベツ きゅうり フルーツ
11 土	あんぱん スティックパン 牛乳 一口ゼリー	ビスケット	牛乳	あんぱん スティックパン	ゼリー
13 月	和風チャーハン 小松菜とツナの和え物 麩のみそ汁	オレンジゼリー	鮭 シーチキン 牛乳	米	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 白菜
14 火	エビフライ【白身魚フライ】 オーロラサラダ 大根ご飯 豆腐のみそ汁	ホットケーキ	えび うす揚げ 豆腐 みそ わかめ 牛乳 卵	パン粉 米 ジャム ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり 人参 大根
15 水	かやくうどん (かやく煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	みたらし団子 (せんべい)	うす揚げ かまぼこ わかめ ひじき 大豆 厚揚げ 牛乳 豆腐	うどん 白玉粉	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
16 木	肉団子のクリームソース 食パン フルーツ	蒸しパン	鶏肉 牛乳	食パン 蒸しパン	人参 玉ねぎ キャベツ フルーツ
17 金	ぶりの照り焼き キャベツのおひたし 米飯 豆腐のすまし汁	ウエハース	ぶり 牛乳 花かつお 豆腐 わかめ	米	キャベツ 人参

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
18 土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	お菓子	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ きゅうり 人参
20 月	唐揚げ ひじき入りマヨドレサラダ ラップおにぎり ほうれん草のみそ汁	スイーツ クッキング	鶏肉 ひじき 豆腐 みそ 牛乳	米 小麦粉 生クリーム	生姜 キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草
21 火	すきやき風煮物 七分つきご飯【米飯】 麩のみそ汁 フルーツ	パンせんべい	牛肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	米 麩 食パン	人参 玉ねぎ 白菜 糸こんにゃく えのき 小松菜 フルーツ
22 水	親子どんぶり 紅白なます かぼちゃのみそ汁 フルーツ	お菓子	鶏肉 卵 かまぼこ みそ わかめ 牛乳	米	人参 玉ねぎ 大根 かぼちゃ フルーツ
23 木	きつねうどん (きつね煮込みうどん) 蒸しさつまいも フルーツ	ビスケット	うす揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	うどん さつまいも	人参 干しいたけ フルーツ
24 金	《クリスマス会》 トナカイのハヤシライス ツナマヨサラダ フルーツ	クリスマス スイーツ	ウインナー ちくわ 魚肉ソーセージ シーチキン 牛乳	米	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ フルーツ
25 土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	せんべい	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
27 月	ひじき入り炊き込みご飯 白菜と厚揚げの煮物 麩のすまし汁 フルーツ	ビスケット	うす揚げ シーチキン ひじき 厚揚げ わかめ 牛乳	米 麩	人参 たけのこ ごぼう 干しいたけ こんにゃく 白菜 フルーツ
28 火	白身魚フライ おひたし ゆかりご飯【米飯】 豆腐のみそ汁	せんべい	白身魚 豆腐 みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 ごま	小松菜 白菜 人参

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	
	未満児		418Kcal	14.3g	13.0g	1.6g
	3歳以上		502Kcal	18.0g	15.9g	2.0g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 日本のご当地めぐり 山梨県 ②9 ほうとう風きしめん 信玄餅 ～

ほうとうは山梨県民のソウルフードです。小麦粉を練りぎつくりと切った太くて短い麺を、カボチャなど野菜とともに味噌仕立ての汁で煮込む素朴な料理です。栄養満点で体がぽかぽか温まるので、寒い冬はとくに美味しく感じられます。簡単に大量に作れることから、大人数でも楽しめ、煮込む具材など家庭ごとの「おふくろの味」があります。



信玄餅は求肥と餅米を作った餅に、きな粉をまぶした餅菓子で、黒蜜をかけて食べる山梨の代表的な銘菓です。戦国武将・武田信玄が出陣の際、非常食としていた砂糖入りの餅にちなんで作られたと言われています。

