

2022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 木	八宝菜 焼き春巻き 【かぼちゃの煮物】 米飯 フルーツ	豆腐の パンケーキ	豚肉 牛乳 豆腐	米 ホットケーキミックス ジャム	人参 玉ねぎ 白菜 えのき ピーマン もやし たけのこ 干しいたけ フルーツ
2 金	白身魚の塩焼き 花野菜のおひたし 米飯 麩のみそ汁	せんべい	白身魚 みそ わかめ 牛乳	米 麩	人参 ブロッコリー カリフラワー
3 土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	おかし	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
5 月	ハンバーガー フライドポテト コンソメスープ フルーツ お誕生日会	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
6 火	豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ 【さつまいもの煮物】 フルーツ	お麩ラスク	豚肉 なんと わかめ 牛乳	中華麺 ごま 麩	人参 もやし 白菜 フルーツ
7 水	ひじき炊き込みご飯 キャベツのおひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ おもちつき	ねったぼ (お米ボール)	うす揚げ シーチキン 豆腐 みそ わかめ ひじき 花かつお 牛乳	米 さつまいも	人参 たけのこ ごぼう 干しいたけ こんにやく キャベツ フルーツ
8 木	筑前煮 七分つきご飯【米飯】 大根のみそ汁 フルーツ	ツナマヨ トースト	鶏肉 ちくわ みそ 牛乳 シーチキン うす揚げ	米 食パン	人参 玉ねぎ ごぼう こんにやく たけのこ 大根 絹さや フルーツ
9 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	ビスケット	豚ミンチ 牛乳	スパゲッティ	人参 玉ねぎ えのき ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
10 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	せんべい	牛乳	食パン スティックパン じゃがいも	人参 キャベツ きゅうり
12 月	チキンカレーライス マヨドレサラダ フルーツ	りんごジャム カナッペ	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
13 火	すきやき風煮物 米飯 麩のみそ汁 フルーツ	おかし	牛肉 大豆 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 じゃがいも 麩	人参 玉ねぎ 白菜 えのき 糸こんにやく 小松菜 フルーツ
14 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 ママメデー	マカロニ あべかわ	かまぼこ うす揚げ わかめ ひじき 大豆 厚揚げ 牛乳 きなこ	うどん マカロニ	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
15 木	白身魚のごまドレ焼き 【白身魚の照り焼き】 おひたし 米飯 麩のすまし汁	ホットケーキ	白身魚 わかめ 牛乳 卵	米 麩 ジャム ごま ホットケーキミックス	人参 白菜 小松菜
16 金	和風チャーハン オーロラサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	ウエハース	鮭 牛乳 豆腐 みそ わかめ	米	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ピーマン フルーツ
17 土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	ビスケット	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
19 月	からあげ 小松菜とツナの和え物 雑穀ラップおにぎり【米飯】 豆腐のみそ汁 食育の日	クリスマス スイーツ	鶏肉 豆腐 みそ わかめ シーチキン 牛乳	米 片栗粉	人参 白菜 小松菜

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。		
20 火	芋の子汁 ぶりの照り焼き 【白身魚の照り焼き】 米飯 フルーツ ご当地	いもあげ	鶏肉 うす揚げ 牛乳 卵 ぶり	米 里芋 ホットケーキミックス さつまいも	人参 ごぼう こんにやく キャベツ フルーツ		
21 水	きつねうどん (きつね煮込みうどん) 紅白なます フルーツ	バウムクーヘン	うす揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	うどん	人参 干しいたけ 大根 フルーツ		
22 木	ポークシチュー 食パン ひじきマヨドレサラダ フルーツ	あんこクッキー	豚肉 ひじき 牛乳	食パン じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり フルーツ		
23 金	手羽元のさっぱり煮 ポテトサラダ 温野菜 ふりかけご飯 すまし汁 フルーツ クリスマス会	お楽しみ スイーツ	手羽元 豆腐 牛乳	米 じゃがいも	人参 ブロッコリー フルーツ		
24 土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳	おかし	シーチキン 牛乳	スティックパン ロールパン	きゅうり 玉ねぎ		
26 月	けんちん風うどん (けんちん煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ	プリン	鶏肉 うす揚げ 牛乳	うどん じゃがいも	人参 ごぼう 干しいたけ フルーツ		
27 火	野菜チャーハン キャベツとツナのサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	せんべい	魚肉ソーセージ 豆腐 みそ わかめ 牛乳 シーチキン	米	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ フルーツ		
28 水	ポテトコロッケ ごまドレサラダ【マヨドレサラダ】 ゆかりご飯【米飯】 麩のみそ汁	おかし	みそ わかめ 牛乳	米 ごま じゃがいも パン粉	人参 キャベツ きゅうり		
29 木							
30 金						休園	
31 土						休園	

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	15.2g	13.5g	1.6g
	3歳以上		513Kcal	19.6g	17.0g	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 秋田県 ④① 芋の子汁 いもあげ ～

芋の子汁は里芋を用いて作られる汁料理で、鍋料理としても食されます。さまざまな野菜とともに味噌で味をつけ、収穫のお祝いなどで作られます。里芋の旬の時期には地元の飲食店で提供され、給食メニューにも取り入れられています。秋田県では北の「きりたんぼ鍋」と南の「芋の子汁」として、代表的な郷土料理となっています。

いもあげはさつまいもを輪切りにし、生地をつけて、油で揚げたお菓子です。生地は甘めで中はホクホクの優しいお味で、秋田県で人気です。


