

令和3年度 12月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 ～ 水 ～	白飯(*) バナナ 豚肉と白菜のクリームスープ 小松菜のソテー	米、油 小麦粉 マーガリン 菓子	牛乳、豚肉 生揚げ、脱脂粉乳	たまねぎ、こまつな、にんじん はくさい、バナナ	しょうゆ、塩	お茶 がんばれ野菜家族 瀬戸の汐揚げ 牛乳
2 ～ 木 ～	白飯(*) オレンジ 白身魚の磯辺焼き ごぼうのきんぴら わかめのみそ汁	米、小麦粉 米粉、砂糖 油、片栗粉 マーガリン	卵、ごま、ホキ 豆腐、脱脂粉乳、牛乳 みそ、さつま揚げ チーズ、煮干し	たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう にんじん、えのきたけ、わかめ グリンピース、こんぶ、あおのり オレンジ	しょうゆ、みりん	アップル果汁 チーズカップケーキ ミルク
3 ～ 金 ～	食パン(*) みかん ひき肉と野菜の味噌炒め わかめスープ	食パン 油、砂糖 玄米、水あめ	卵、牛乳、豚肉 豆腐 脱脂粉乳、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん もやし、ピーマン、わかめ みかん	しょうゆ、塩	お茶 マンナ 米ポン 牛乳
★ 4 ～ 土 ～	天ぷらうどん オレンジ 茹で卵 牛乳	うどん 菓子	牛乳、卵、さつま揚げ 鶏肉、煮干し	たまねぎ、にんじん、ねぎ わかめ、こんぶ、オレンジ	しょうゆ、塩	アップル果汁 マリー お茶
5 ～ 月 ～	白飯(*) バナナ 卵と野菜のケチャップ炒め 豆腐のすまし汁	米、小麦粉 油、砂糖 マーガリン	牛乳、卵、豆腐 豚肉、チーズ、かまぼこ 脱脂粉乳、煮干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん もやし、コーン、こまつな こんぶ、あおのり、バナナ	しょうゆ、酒、塩 ケチャップ お好みソース ウスターソース	お茶 ハイハイン お好み焼き 牛乳
6 ～ 火 ～	人参ご飯(*) みかん おでん風煮 野菜のごま和え	米、砂糖 糸こんにゃく	卵、生揚げ、鶏肉 脱脂粉乳、さつま揚げ ごま、ちくわ	だいこん、キャベツ、にんじん ブロッコリー、あおのり、みかん いちごジャム	しょうゆ、塩 酒、みりん	アップル果汁 クラッカーサンド ミルク
7 ～ 水 ～	白飯(*) バナナ 冬野菜カレー ハムサラダ	米、小麦粉 油、砂糖 マーガリン 菓子	牛乳、豚肉、ハム 脱脂粉乳、チーズ	たまねぎ、キャベツ、トマトピューレ だいこん、きゅうり、れんこん、にんじん ごぼう、コーン、グリンピース レモン、にんにく、しょうが、バナナ	カレー粉、塩 酢、ケチャップ ウスターソース	お茶 がんばれ野菜家族 まがりせんべい 牛乳
8 ～ 木 ～	食パン(*) オレンジ ポークビーンズ 小松菜の洋風白和え	食パン、小麦粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	豆腐、脱脂粉乳 だいず、豚肉 ちくわ、みそ、ごま	たまねぎ、こまつな にんじん、グリンピース 干しうどろ、トマト缶 いちごジャム、オレンジ	塩、しょうゆ ケチャップ ウスターソース	アップル果汁 ジャム蒸しパン ミルク
9 ～ 金 ～	麦飯(*) バナナ 揚げ魚の葱ソースかけ 人参グラッセ みそ汁	米、押麦 強力粉、小麦粉 片栗粉、砂糖 マーガリン、油	卵、牛乳、さわら 豆腐、みそ、煮干し	にんじん、たまねぎ、コーン はくさい、しめじ、ねぎ こんぶ、バナナ	しょうゆ、塩 酒、酢、みりん	お茶 マンナ どうもろこしのガレット 牛乳
★ 10 ～ 土 ～	やさいうどん バナナ 茹で卵 牛乳	うどん 片栗粉	牛乳、卵、さつま揚げ かまぼこ、煮干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん こんぶ、バナナ	しょうゆ、塩	お茶 ハイハイン 源氏パイ お茶
11 ～ 月 ～	麦飯(*) オレンジ 豚肉の卵とじ 大根のみそ汁	米、押麦 じゃがいも さつまいも 油、砂糖	卵、豆腐、豚肉 さつま揚げ、みそ 煮干し	たまねぎ、だいこん、にんじん えのきたけ、グリンピース こんぶ、オレンジ	しょうゆ、酒	お茶 ハイハイン ふかし芋 お茶

給食室からのお知らせ

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から、冬至にカボチャを食べ、ゆず湯に入ると健康によいといいうわれがあります。カボチャにはカロテンなどが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。冬の旬の根菜には、体を温める効果があります。寒い冬を健康に過ごしましょう。

また、冬休みは親子で一緒に過ごす時間があります。そこでお子さんに、食事のお手伝いを呼びかけてはいかがでしょうか。買い物で一緒に食材を選んだり、下準備を手伝ってもらったりなど、できる範囲で参加すると子どもの食育にもつながります。そして、手伝ってくれたら感謝の気持ちを伝えてあげてください。家族や親しい人との食事は、マナーやコミュニケーションのトレーニングになるだけでなく、子どもに安心感を与え、料理をいっそう美味しく感じさせます。また、行事食を通して、食への興味も深まりますね。 調理員 竹下 美保

(*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は
20日(月)です

令和3年度 12月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
14 火	食パン(*) ジャーマンポテト 卵と白菜のスープ	バナナ	食パン、油 じゃがいも 砂糖	卵、脱脂粉乳 鶏肉、ベーコン いわし	たまねぎ、はくさい、にんじん バナナ	しょうゆ、塩 パセリ粉	アップル果汁 かむかむ小魚 ミルク
15 水	白飯(*) ひじきと豆腐のチャンプル風 里芋のみぞ汁	オレンジ	米、砂糖、油 さといも 菓子	卵、豆腐 煮干し、豚肉 みそ、かつお節 飲むヨーグルト	はくさい、にんじん、ピーマン わかめ、ひじき、干しいたけ こんぶ、オレンジ	しょうゆ	お茶 がんばれ野菜家族 おにぎりせんべい 飲むヨーグルト
★ 木	ゆかりごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ コーンスープ	ゼリー 	米、ごま油、マヨネーズ じゃがいも、小麦粉 片栗粉、マカロニ 油、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 鶏肉、脱脂粉乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん コーン、グリンピース にんにく、しょうが	しょうゆ、塩 酒	アップル果汁 マドレーヌ ミルク
17 金	白飯(*) 蒸し魚のとろみあん 豆乳みぞ汁	みかん	米、食パン マーガリン グラニュー糖 油、片栗粉	牛乳、ホキ、豆乳 みそ、煮干し	はくさい、たまねぎ、にんじん チングンサイ、えのきたけ だいこん、ねぎ こんぶ、みかん	酒、塩	お茶 マンナ ラスク 牛乳
★ 土	みそちゃんぽん 牛乳	オレンジ	中華めん 食パン 砂糖、マーガリン	牛乳、豚肉、かまぼこ みそ、きな粉	たまねぎ、キャベツ、もやし にんじん、ねぎ、干しいたけ オレンジ	しょうゆ	アップル果汁 きな粉トースト お茶
20 月	食パン(*) 春雨の和え物 肉団子のスープ煮	バナナ	食パン、砂糖 片栗粉、はるさめ 油	牛乳、卵、鶏肉 脱脂粉乳、かまぼこ きな粉、ごま	たまねぎ、キャベツ、きゅうり こまつな、にんじん、しいたけ しょうが、バナナ	しょうゆ、塩 酢	お茶 ハイハイン ミルクくずもち 牛乳
21 火	白飯(*) 回鍋肉(ホイコウロウ) さつま汁	オレンジ	ごま油、米 さつまいも マカロニ、砂糖 片栗粉、油	豚肉、脱脂粉乳 豆腐、きな粉 赤みそ、油揚げ 煮干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん ピーマン、ねぎ、にんにく こんぶ、オレンジ	しょうゆ、塩 酒	アップル果汁 マカロニあべかわ ミルク
22 水	麦飯(*) 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 キャベツのみぞ汁	バナナ 	米、押麦 砂糖 菓子	牛乳、ホキ、豆腐 みそ、煮干し	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ グリンピース、ねぎ、こんぶ バナナ	しょうゆ 酒、みりん	お茶 がんばれ野菜家族 ぼたぼた焼き 牛乳
23 木	食パン(*) 酢鶏風煮 大豆スープ	オレンジ	食パン、小麦粉 砂糖、片栗粉 油	鶏肉、だいこん 牛乳、脱脂粉乳 かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ピーマン ねぎ、干しいたけ、干しうどん オレンジ	しょうゆ、塩 酢、酒	アップル果汁 ぶどう蒸しパン ミルク
★ 金	ごま塩おにぎり もみの木ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ	バナナ 	米、じゃがいも 小麦粉、砂糖 マヨネーズ、油 ココア	卵、黒ごま、ハム 脱脂粉乳、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん だいこん、きゅうり、コーン バナナ	ケチャップ、塩	お茶 マンナ 星形クッキー ココアミルク
★ 土	きつねうどん 茹で卵 牛乳	オレンジ	うどん 砂糖、食パン	牛乳、卵、かまぼこ 鶏肉、油揚げ、煮干し	たまねぎ、にんじん、ねぎ わかめ、こんぶ、オレンジ いちごジャム	しょうゆ、塩	アップル果汁 ジャムパン お茶
27 月	人参ご飯(*) 豆腐とわかめの和風サラダ 豚汁	バナナ	米、油 糸こんにゃく 砂糖、菓子	卵、牛乳、豆腐 豚肉、みそ、ちくわ ごま、煮干し	きゅうり、だいこん、にんじん ごぼう、わかめ、こんぶ レモン、あおのり、バナナ	しょうゆ、塩 酢	お茶 ハイハイン 雪の宿 牛乳
28 火	白飯(*) 厚揚げのそぼろ煮 南瓜のみぞ汁	オレンジ	米、砂糖、油 菓子	牛乳、生揚げ、鶏肉 ちくわ、みそ、煮干し	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん グリンピース、わかめ、こんぶ オレンジ	しょうゆ、酒	アップル果汁 源氏パイ 牛乳

(*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は

20日(月)です