

2022年度 12月 給食予定献立表

つくし保育園

日付	曜日	献立名	主な材料名 (○は午後おやつ材料)			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		
5	19	月	豆腐ためき丼ぶり ピーマンのごま炒め 切干し大根のみそ汁	○さつまいも、米、○砂糖、天かす、ごま、油、三温糖	○牛乳、木綿豆腐	ピーマン、たまねぎ、さやえんどう、にんじん、切干大根、○寒天、わかめ	○クラッカー ○芋ようかん ○牛乳
6	20	火	ハヤシライス さつまいもの甘煮 わかめのすまし汁	米、さつまいも、じゃがいも、押麦、○グラニュー糖、油、砂糖、○バター	牛肉、○ヨーグルト、ソフト豆腐、○セラチン	たまねぎ、○いちご、にんじん、マッシュルーム、わかめ、○レモン果汁	○せんべい ○苺ヨーグルトババロア ○麦茶
7	21	水	かぼちゃほうとう風うどん れんこんとひじきのサラダ 煮豆	○食パン、うどん、砂糖、油、すりごま、○ジャム	○牛乳、いんげんまめ、豚肉	かぼちゃ、れんこん、にんじん、だいこん、ごぼう、コーン、ねぎ、なめこ、えだまめ、ひじき	○カルシウムせんべい ○マンゴーサンド ○牛乳
1	15	木	ロールパン じゃがいものカントリー煮 フロッキーのごまサラダ 押麦とほうれん草のスープ	じゃがいも、ロールパン、○米、押麦、無塩バター、砂糖、ごま、○ごま	豚肉(ロース)	にんじん、たまねぎ、フロッキー、ほうれん草、えのきたけ、きゅうり、○わかめ	○クラッカー ○わかめおにぎり ○麦茶
2	16	金	(2日) ごはん ぶい大根 ほうれん草と油揚げのお浸し なすとじゃがいものみそ汁 (16日) ぶどうパン トナカイハンバーグ ツリーサラダ ミネストローネ	(2日)米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖 (16日)ぶどうパン、じゃがいも、○せんべい、マカロニ、油、砂糖	(2日)○牛乳、ぶい、○卵、油揚げ (16日)豚ひき肉、牛ひき肉、ソーセージ、煮豆	(2日)だいこん、ほうれん草、にんじん、なす、○いんご、しょうが (16日)たまねぎ、トマト、キャベツ、フロッキー、にんじん、にんにく、れんこん、あおのり	○ごまスティック ○いんごマフィン ○牛乳 (16日) ○せんべい ○麦茶
12	26	月	野菜とほうろ丼 チンゲン菜ともやしのだんご 大根と油あげのみそ汁	米、○強力粉、○油、○バター、油、○三温糖、ごま、ごま油	豚肉、納豆、○牛乳、○卵、油揚げ	○バナナ、だいこん、ちんげんさい、ごまつな、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン	○クラッカー ○チュロス ○バナナ ○麦茶
13	27	火	ほうれん草カレー きゅうりともやしの酢の物 じゃがいもと小松菜のスープ	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、オリーフ油	○牛乳、鶏もも肉、生クリーム、牛乳、○セラチン	○りんご、ほうれん草、トマト、たまねぎ、にんじん、ごまつな、もやし、きゅうり	○せんべい ○ミルクプリン ○牛乳 ○りんご
14	28	水	ツナと玉ねぎの和風スパゲッティ フロッキーとしらす干しのサラダ かぶのスープ	○食パン、スパゲティ、油	○牛乳、ツナ、しらす干し、ベーコン、かつお節	フロッキー、たまねぎ、にんじん、かぶ、○いちごジャム、チンゲンサイ、ねぎ、レモン	○カルシウムせんべい ○いちごジャムサンド ○牛乳
8	22	木	食パン 野菜メンチかつ かぼちゃの甘煮 白菜汁	食パン、○米、油、パン粉、小麦粉、砂糖、○油	豚肉、牛肉、卵、○しらす干し	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、○ごまつな、なす、えのきたけ、コーン	○クラッカー ○しらす菜飯おにぎり ○麦茶
9	23	金	ゆかい御飯 さけの香りみそ焼き きんぴらごぼう 里芋と厚揚げのみそ汁	米、さといも、○黒蜜、○片栗粉、押麦、○三温糖、砂糖、ごま油、ごま	さけ、生揚げ、○絹ごし豆腐、○きな粉	○バナナ、にんじん、ごぼう、ねぎ	○ごまスティック (9日) ○豆腐わらび餅 ○バナナ ○麦茶 (23日) ○お誕生日ケーキ ○麦茶

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しください。