



12月 給食だより

令和3年度

相浦保育園



| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 献立材料名 | | |
|----|----|----------------------|---|----------------------|---|-----------------------|--|
| | | 10時おやつ | 昼食 | 15時おやつ | 血や肉をつくる | 力や体温となる | からだの調子をよくする |
| 1 | 水 | 牛乳 パン | シーフードスパゲティ チーズ ツナと大根のサラダ パイン缶 | 牛乳 昆布 ウエハース | いか えび ツナ チーズ 牛乳 | スパゲティ 米 | 玉ねぎ こねぎ しめじ のり 大根 きゅうり 人参 パイン缶詰 昆布 |
| 2 | 木 | ホットミルク | 麻婆豆腐 ワカメとかにかまの酢の物 ゆで卵 フルーツヨーグルト | 牛乳 ごま団子 | 合いひき肉 豆腐 かにかま 卵 ヨーグルト 牛乳 小豆 | はるさめ 団子の粉 薄力粉 米 | 玉ねぎ 干しいたけ 人参 こねぎ わかめ きゅうり もも缶詰 |
| 3 | 金 | ヤクルト | 焼きししゃも 八宝菜 サラダ菜 ひき肉とチンゲン菜のチャプチェ パナナ | ミルクココア おにぎり | ししゃも(白身魚) 豚肉 うすら卵 えび いか 豚肉 脱脂粉乳 | はるさめ 米 | きくらげ たけのこ 干しいたけ 白菜 人参 玉ねぎ チンゲンサイ サラダな パナナ |
| 4 | 土 | お弁当持参 (登園希望児) | | | | | |
| 6 | 月 | 牛乳 クッキー | 親子丼 ひじき煮 いりこ ブロッコリー パイン缶 | ミルクココア スイートポテト | 鶏肉 卵 丸天 脱脂粉乳 いりこ 生クリーム | こんにゃく さつまいも 米 | 玉ねぎ 干しいたけ ひじき いんげん 人参 ブロッコリー パイン缶詰 |
| 7 | 火 | きな粉ミルク | 鮭の塩焼き すまし汁 かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ | 牛乳 ミルクパン | 鮭 たまご豆腐 鶏肉 牛乳 練乳 | 強力粉 バター 米 | えのき みつば 玉ねぎ かぼちゃ グリーンピース ネーブル |
| 8 | 水 | 牛乳 パン | 五目うどん チーズコロッケ 線キャベツ みかん | ホットミルク バナナ | 丸天 チーズ 卵 脱脂粉乳 | うどん麺 じゃが芋 米 | 玉ねぎ 干しいたけ わかめ ねぎ 人参 キャベツ みかん パナナ |
| 9 | 木 | 牛乳 | すき焼き風煮 れんこんサラダ チーズ りんご | 牛乳 せんべい | 牛肉 豆腐 ハム チーズ 牛乳 | したらき 米 | 白菜 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ レンコン きゅうり りんご |
| 10 | 金 | バナナ | 誕生会 サンドイッチ フライドポテト コンソメスープ グレープゼリー | 牛乳 ロールケーキ | 卵 ハム チーズ ベーコン 牛乳 生 クリーム | 食パン じゃが芋 薄力粉 米油 | きゅうり レタス トマト 人参 玉ねぎ パナナ |
| 11 | 土 | 牛乳 | 魚と野菜の煮物 ワカメと豆腐のみそ汁 パナナ | 豆乳 お菓子 | 白身魚 豆腐 豆乳 | 米 | 大根 人参 いんげん わかめ 玉ねぎ えのき パナナ |
| 13 | 月 | 牛乳 クッキー | カレーライス 卵サラダ いりこ ソーセージ パイン缶 | ホットミルク きな粉かぼちゃ | 鶏肉 牛乳 卵 ハム 魚肉ソーセージ いりこ 脱脂粉乳 きな粉 | じゃが芋 米 | 玉ねぎ 人参 きゅうり パイン缶 かぼちゃ |
| 14 | 火 | きな粉ミルク | アジの竜田揚げ 豚汁 ブロッコリーのおかか和え りんご | 牛乳 黒ゴマサンド | アジ 豚肉 生揚げ かつお節 牛乳 | 里芋こんにゃく 食パン 米 | しょうが 玉ねぎ 人参 大根 ししいたけ こねぎ ブロッコリー りんご |
| 15 | 水 | 牛乳 パン | ラーメン カラフル温野菜 みかん缶 | 牛乳 煮豆 | 焼豚 牛乳 金時豆 | 中華麺 さつまいも 米 | もやし わかめ こねぎ きくらげ ブロッコリー カリフラワー 人参 みかん缶 |
| 16 | 木 | 牛乳 | 筑前煮 揚げ出し豆腐 のり納豆 黄桃缶 | 牛乳 せんべい | 鶏肉 うすら卵 丸天 豆腐 納豆 牛乳 | こんにゃく 里芋 米 | たけのこ 人参 干しいたけ レンコン ごぼう いんげん えのき みつば のり もも缶 |
| 17 | 金 | お茶 せんべい | もちつき 雑煮(青/緑:うどん) もち(あんこ・きな粉) パン みかん | プリン | 鶏肉 かまぼこ かつお節 | うどん麺 もち米 | 干しいたけ 人参 白菜 ごぼう みかん |
| 18 | 土 | 牛乳 | 肉団子のスープ 肉じゃが パイン缶 | 豆乳 蒸しパン | 鶏肉 豚肉 牛乳 豆乳 | したらき じゃが芋 米 | 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ チンゲンサイ いんげん パイン缶 |
| 20 | 月 | ホットミルク クッキー | 豚肉と野菜のあんかけご飯 いりこ 茎わかめと根菜きんぴら 黄桃缶 | 牛乳 カップケーキ | 豚肉 うすら卵 ちくわ 牛乳 いりこ | こんにゃく 薄力粉 バター 米 | 白菜 玉ねぎ 人参 こねぎ 茎わかめ ごぼう もも缶 |
| 21 | 火 | ぶどうジュース | 白身魚のフライ パンプキンスープ 人参サラダ ブロッコリー 味付のり パナナ | ホットミルク ジャムパン | 白身魚 卵 生クリーム 牛乳 脱脂粉乳 | 食パン 米 | 玉ねぎ かぼちゃ パセリ 人参 ブロッコリー のり バナナ |
| 22 | 水 | 牛乳 パン | ちゃんぽん 蒸しシュウマイ レタス みかん | ぜんざい | えび あさり いか 豚肉 かまぼこ 牛乳 小豆 | 中華麺 団子の粉 しゅうまいの皮 米 | 玉ねぎ 干しいたけ もやし 人参 キャベツ こねぎ レタス みかん |
| 23 | 木 | 牛乳 | ミニおでん 白菜の香り漬け 梅納豆 パイン缶 | きな粉ミルク 大豆といりこの揚げ煮 | うすら卵 ちくわ 生揚げ ウインナー 納豆 脱脂粉乳 きな粉 大豆 いりこ | こんにゃく 米 | 大根 白菜 ゆず きゅうり 人参 梅漬 パイン缶詰 |
| 24 | 金 | バナナ | クリスマス会 お子様プレート カレー ハンバーグ コーン ブロッコリー マッシュポテト サラダ菜 ヤクルト | 牛乳 クリスマスパイ | 合いひき肉 卵 牛乳 生クリーム | じゃが芋 バター 米 | 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー サラダな いちご みかん缶 |
| 25 | 土 | 牛乳 | オープンオムレツ ワカメスープ ドレッシングサラダ パナナ | 豆乳 お菓子 | 合いひき肉 卵 チーズ 牛乳 豆乳 | じゃが芋 米(パン) | 人参 玉ねぎ ピーマン わかめ みつば キャベツ きゅうり パナナ |
| 27 | 月 | ミルクココア | ハヤシライス 春雨サラダ いりこ ソーセージ みかん缶 | カップヨーグルト | 豚肉 かにかま 魚肉ソーセージ ヨーグルト いりこ | はるさめ 米 | 玉ねぎ しめじ トマト缶 人参 きゅうり みかん缶 |
| 28 | 火 | 牛乳 | 魚のみそ焼き 野菜たっぷりすいとん ほうれん草のゴマ和え りんご | ホットミルク おにぎり | 鮭 油揚げ ちくわ 脱脂粉乳 | 薄力粉 米 | 玉ねぎ 人参 大根 ごぼう こねぎ かぼちゃ ほうれん草 きゅうり りんご |



日ごとに寒さが増してきました。これからの時季、クリスマスに年末年始と楽しいことがたくさん控えています。風邪などで体調を崩さないよう栄養たっぷりの食事をとって元気に過ごしましょうね。

コロナが少し落ち着いてはいますが、まだまだ注意が必要です。人が集まる食事が制限されているからこそ、家族での食事を楽しみ、同じものを食べて『おいしいね』、一緒に食べて『たのしいね』という気持ちを家族で共有されてください。



 は手作りのおやつです。

【12月17日 もちつき】

普段はあまり見ることのない、くどや蒸籠を使用してもち米を蒸し、杵と臼でお餅をつきながら日本の伝統文化を感じて欲しいと思います。

※黄・桃・赤組はエプロン・三角巾の準備をお願いします。

【行事食】

- ★5日 誕生会
- ★17日 もちつき
- ★24日 クリスマス会

※この日は、黄組、桃組、赤組のご飯はいりません。