

# 令和4年12月献立予定表

令和4年11月25日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子を整える	おやつ	エネルギー
1	木	ごはん ミートローフ 牛乳 ブロッコリーごまマヨネーズ	合挽肉 粉チーズ 木綿豆腐 牛乳 ツナ缶	白米 コーン マヨネーズ ごま さつまいも	玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ ブロッコリー キャベツ きゅうり	ツナマヨおにぎり	671
2	金	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン さつまいもスープ 牛乳	鶏レバー かまぼこ 牛乳 スキムミルク 卵	白米 砂糖 ビーフン ミックス粉 バター さつまいも	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ	キャロットケーキ	550
3	土	中華丼 わかめスープ	豚小間肉 かまぼこ わかめ	白米 ごま油 片栗粉	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ 竹の子 きくらげ 小松菜 白菜	お菓子	362
5	月	さつまいもごはん おでん 野菜の甘酢あえ	厚揚げ 卵 鶏肉 牛乳 スキムミルク おから	白米 さつまいも こんにゃく 里芋 砂糖 薄力粉 バター ごま	大根 キャベツ 人参 きゅうり	おからごまスコーン	607
6	火	麦ごはん 魚のオーロラソース 野菜のドレッシング和え 牛乳	魚 牛乳	白米 押麦 マヨネーズ 砂糖 オリーブ油 ごま	ケチャップ キャベツ 人参 きゅうり 小松菜	小松菜とごまの おにぎり	540
7	水	雑穀ごはん 肉じゃが 味噌汁 野菜の胡麻和え	豚小間肉 味噌 油揚げ 牛乳 スキムミルク とろけるチーズ ベーコン ワカメ	白米 雑穀 じゃがいも 砂糖 しらたき ごま ミックス粉	人参 玉ねぎ 小ねぎ キャベツ もやし ケチャップ ピーマン いんげん	ピザ蒸しパン	506
8	木	ごはん 野菜の中華和え 肉団子のもち米蒸し 中華スープ	卵 豚ひき肉 鶏ひき肉 油揚げ ひじき	白米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	人参 ねぎ 干椎茸 竹の子 きくらげ きゅうり キャベツ 玉ねぎ	ひじきと油揚げの おにぎり	519
9	金	おべんとうデー	牛乳 生クリーム 卵	さつまいも 砂糖 バター		スイートポテト	145
10	土	おたのしみ会					
12	月	麦ごはん チキンカツ 牛乳 ポパイサラダ さつまいもポタージュ	鶏ささみ かまぼこ じゃこ 牛乳 とろけるチーズ 生クリーム	白米 押麦 薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 ミックス粉 コーン さつまいも バター	ケチャップ キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ	チーズ蒸しパン	697
13	火	ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 野菜とわかめの甘酢あえ	鶏小間肉 かつお節 わかめ	白米 砂糖 こんにゃく 里芋	人参 ごぼう れんこん きゅうり 大根 高菜	高菜おにぎり	476
14	水	ごはん スパニッシュオムレツ 蓮根とツナのサラダ 牛乳	ベーコン 卵 とろけるチーズ スキムミルク ツナ 牛乳	白米 じゃがいも 砂糖 コーン マヨネーズ コーンフレーク バター マシュマロ	人参 パセリ レンコン ブロッコリー いちごジャム	コーンフレークバー	643
15	木	雑穀ごはん 魚のパン粉焼き さつまいもサラダ ミネストローネ	魚 クリームチーズ 徐子	白米 雑穀 マヨネーズ パン粉 さつまいも ごま ごま油	玉ねぎ キャベツ しめじ パセリ トマト缶 小ねぎ	ごまじゃこおにぎり	560
16	金	チキンカレーライス 牛乳 野菜と果物の甘酢あえ	鶏小間肉 牛乳 おから 卵	白米 じゃがいも 砂糖 バター チョコチップ 薄力粉	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり りんご	チョコチップケーキ	613
17	土	スパゲティミートソース コンソメスープ	合挽肉 ウインナー	スパゲティ バター	人参 玉ねぎ ケチャップ ピーマン トマトピューレ レタス	お菓子	365
19	月	麦ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜とチーズのサラダ 牛乳	鶏肉 タイスチーズ 牛乳 粉チーズ	白米 押麦 薄力粉 片栗粉 油 白玉粉 バター さつまいも	にんにく 生姜 キャベツ 人参 きゅうり	ボンデケーキ	623
20	火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜サラダ 春雨スープ	魚 スキムミルク	白米 マヨネーズ ごま 砂糖 コーン 油 春雨 ごま油 クリームコーン	人参 きゅうり キャベツ 白菜 ねぎ 干椎茸 しめじ	きのこおにぎり	449
21	水	ワカメごはん 豚汁 大根の梅サラダ	かつお節 豚小間肉 味噌 スキムミルク 卵 牛乳	白米 砂糖 油 里芋 こんにゃく オリーブ油 ミックス粉 さつまいも	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ もやし 大根 きゅうり 梅	さつまいもドーナツ	537
22	木	ごはん 豚肉のマーマレード煮 もくもくゴンポー 牛乳	豚小間肉 じゃこ ハム 牛乳 のり	白米 砂糖 マヨネーズ	マーマレード 玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう きゅうり	海苔巻きおにぎり	614
23	金	チキンライス クリームシチュー ほうれん草ドーナツ <b>終業式</b>	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 卵 かつお節	白米 じゃがいも ミックス粉 バター 砂糖 ごま ごま油 コーン	グリンピース 人参 ケチャップ 玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草	おかかおにぎり	678
24	土	ハヤシライス コーンスープ	牛小間肉 牛乳 スキムミルク	白米 油 クリームコーン バター	玉ねぎ 人参 トマトピューレ グリンピース	お菓子	611
26	月	雑穀ごはん 照り焼きチキン 春雨サラダ	鶏肉	白米 雑穀 春雨 コーン 砂糖 油	にんにく きゅうり 人参 ゆかり	ゆかりおにぎり	489
27	火	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ	豚小間肉 ヨーグルト 牛乳 スキムミルク	白米 雑穀 砂糖 コーン マヨネーズ ミックス粉 チョコチップ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ブロッコリー きゅうり	チョコチップ蒸しパン	542
28	水	牛肉丼 なます	牛小間肉 錦糸卵 油揚げ	砂糖 油 白米 ごま さつまいも	人参 玉ねぎ 長ネギ 干椎茸 大根 ごぼう	焼きいも	485

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります

●主な材料だけを表示してあります

●献立及び材料は変更する場合があります。



## ★世界の料理 ～ 中国 ～★

8日に世界の料理を提供します。今月は中国、中華料理にしました。肉団子のもち米蒸しは簡単に言えば、シュウマイの皮をもち米で代用したものです。中華料理といってもさまざまな種類がありますが、これは、広東料理に属します。シュウマイを作るといって皮で包んだり大変なイメージがありますが、これは丸めた肉団子をもち米でまぶして蒸すだけなので比較的簡単に作ることが出来ます。日本ではもち米の輝くような白さから真珠蒸しともいいます。

## ☆お弁当デー☆

12月9日はお弁当デーです。お弁当、水筒、お箸セットの準備をお願いします。

ちっちぐんぐんのお友だちは、フォークとスプーンのセットをお貸ししますので、お弁当、水筒の準備をお願いします。

## ☆芋ほりお世話になりました☆

芋ほり遠足で掘ったさつまいもをランチ、おやつでも提供します。

さつまいもが出た日には、おいしかったか是非聞いてみてくださいね。