

令和3年12月献立表

オレンジ第2保育園

日	曜日	献立名	材料名	おやつ	日	曜日	献立名	材料名	おやつ	
1	水	黒米ごはん	精白米 黒米	牛乳	15	水	カレーうどん	うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 油揚げ カレールウ	牛乳	
		鶏肉のやわらか照りつけ	鶏肉 スナップえんどう	もすくヒラヤーチー			ちくわの磯辺揚げ	卵なし竹輪 卵 青のり	梅しらすおにぎり	
		ひじき炒め	ひじき 豚肉 糸こんにゃく 油揚げ キャベツ 人参				和風野菜サラダ	キャベツ きゅうり 人参 コーン ワカメ		
		冬瓜のみそ汁	えのきたけ 冬瓜 青ねぎ				くだもの	みかん		
		くだもの	柿							
2	木	ゆかりごはん	精白米 ゆかり	牛乳	16	木	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳	
		厚揚げ豆腐チャンプルー	厚揚げ 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ニラ	オートミールスナック			鶏肉のおろし煮	鶏肉 大根	どら焼き	
		さつま芋サラダ	さつま芋 きゅうり マヨネーズ				麩チャンプルー	麩 豚肉 もやし キャベツ ニラ 卵 人参 玉ねぎ		
		魚ともすくのスープ	もすく 白菜 白身魚				みそ汁	じゃが芋 しめじ 玉ねぎ ワカメ		
		くだもの	オレンジ							
3	金	きのこの炊き込みご飯	精白米 舞茸 人参 ひじき ツナ	牛乳	17	金	麦ごはん	精白米 麦	牛乳	
		鮭のタルタル焼き	鮭 マヨネーズ 玉ねぎ パセリ	タンナファクルー			さばのみそ焼き	さば 白ごま	りんごとさつま芋蒸しパン	
		栄養きんぴら	豚肉 ごぼう 人参 ビーマン 糸こんにゃく				五目きんぴら	鶏肉 ごぼう 人参 糸こんにゃく 干しいたけ 卵なし竹輪 白ごま		
		なすのみそ汁	なす 玉ねぎ 青ねぎ				みそ汁	大根 人参 しめじ 長ねぎ		
		くだもの	みかん							
4	土	五目うどん	うどん 豚肉 人参 白菜 チンゲン菜 干しいたけ	牛乳	18	土	あったか丼	精白米 もちきび 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆腐	牛乳	
		小魚サラダ	キャベツ 人参 きゅうり しらす干し	油味噌おにぎり			かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	塩昆布おにぎり	
		くだもの	りんご				くだもの	バナナ		
6	月	チキンカレー	精白米 グリンピース 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参	牛乳	20	月	豚肉ビビンバ	精白米 もちきび 豚肉 白ごま コーン チンゲン菜 もやし 人参	牛乳	
		キャベツとりんごのサラダ	キャベツ りんご レーズン	くずもち			さつま芋とレーズンのサラダ	さつま芋 レーズン	ココアクッキー	
		くだもの	梨	煮干し			白菜のみそ汁	白菜 えのきたけ 厚揚げ		
							くだもの	バナナ		
7	火	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳	21	火	ゆかりごはん	精白米 ゆかり	牛乳	
		トマト入りマーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉 人参 長ねぎ トマト ニラ	チヂミ			大根とレンコンの煮物	大根 人参 レンコン インゲン 豚肉	お好み焼き	
		キャベツときゅうりのサラダ	キャベツ きゅうり しらす干し コーン				納豆サラダ	納豆 きゅうり もやし マヨネーズ		
		韓国風たまごスープ	大根 人参 きくらげ 長ねぎ 卵				なすのみそ汁	なす 玉ねぎ 青ねぎ		
		くだもの	柿							
8	水	和風きのこスパゲティ	スパゲティ しめじ えのきたけ 玉ねぎ パーコン	牛乳	22	水	冬至ジュース	精白米 刻み昆布 豚肉 ニラ 田芋	牛乳	
		かぼちゃとレーズンサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ	五平餅			魚のしそ天ぷら	白身魚 卵 大葉	焼きそば	
		野菜スープ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ				からし菜チャンプルー	からし菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 豆腐 豚肉		
		くだもの	りんご				シカムドッチ	豚肉 切こんにゃく 冬瓜 カステラかまぼこ 干しいたけ		
9	木	ゆかりごはん	精白米 ゆかり	牛乳	23	木	～ お弁当会 ～ 			牛乳
		冬瓜プジー	豚肉 冬瓜 人参 豆腐 チンゲン菜	大学芋					ジャーマンケーキ	
		青菜チーズ和え	小松菜 キャベツ 人参 ツナ チーズ マヨネーズ							
		チムシンジ汁	豚レバー 人参 大根 じゃが芋							
		くだもの	オレンジ							
10	金	麦ごはん	精白米 麦	牛乳	24	金	カレーピラフ	精白米 鶏肉 玉ねぎ 赤ピーマン グリンピース	りんごジュース	
		野菜たっぷり魚の酢豚風	白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 たけのこ ビーマン 干しいたけ	キャロットサンド			手羽元	ブアマンケーキ		
		春雨サラダ	春雨 きゅうり もやし コーン ツナ				ブロッコリーとコーンの蒸し煮	ブロッコリー コーン		
		中華風コーンスープ	コーンクリーム しいたけ 人参 卵 長ねぎ				野菜スープ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ コンソメ		
		くだもの	みかん							
11	土	八宝菜	精白米 もちきび 白菜 たけのこ 人参 しいたけ 豚肉	牛乳	25	土	麦ごはん	精白米 麦	牛乳	
		きのこスープ	えのきたけ しめじ 玉ねぎ 油揚げ	ひじきおにぎり			豆腐	豆腐 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 豚肉	とうもろこしおにぎり	
		くだもの	バナナ				すまし汁	チンゲン菜 しいたけ しめじ		
							くだもの	バナナ		
13	月	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳	27	月	黒米ごはん	精白米 黒米	牛乳	
		肉じゃがカレー風味	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース	ポーポー			鶏ささみの磯辺揚げ	鶏ささみ 青のり 卵	蒸し芋	
		キャベツの中華風サラダ	キャベツ 人参 きゅうり ハム				クープイリチー	刻み昆布 切干し大根 カステラかまぼこ 豚肉 切こんにゃく 干しいたけ		
		大根と水菜のみそ汁	大根 水菜 油揚げ				イナムドッチ	豚肉 切こんにゃく カステラかまぼこ 干しいたけ		
		くだもの	りんご							
14	火	麦ごはん	精白米 麦	牛乳	28	火	沖縄そば	沖縄そば 豚三枚肉 かまぼこ 刻み昆布 青ねぎ	牛乳	
		おでん	大根 人参 じゃが芋 豚肉 厚揚げ 卵なし竹輪	いも寒天			ひじきサラダ	ひじき もやし きゅうり 人参 白ごま	おかかおにぎり	
		磯香和え	キャベツ 人参 チンゲン菜 しらす干し 焼きのり				くだもの	りんご		
		さつま芋のみそ汁	さつま芋 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ							
		くだもの	オレンジ							

※ アレルギー確認のため、毎月の献立表をチェックして、お子さんが食べたことのない食材（特にタンパク質食品）があれば、まずご家庭で食べさせてみて、様子を確認していただくようお願いします。（材料、献立は、都台により変更することがあります。）