



令和3年 12月予定献立表

竜王西保育園



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
1	水	ぶり大根 茶わん蒸し 油揚げと青梗菜の味噌汁 果物(りんご)	ごはん	ぶり 鶏肉 卵 鰹節 油揚げ 味噌 煮干し	大根 人参 椎茸 いんげん 生姜 みつば 青梗菜 小松菜 りんご	砂糖 小麦粉 油 春雨 砂糖	ぶりは、成長とともに名前が変わる出世魚です。
	おやつ	♪ポテ豆腐ボール 牛乳		飲:牛乳 豆腐		じゃが芋 ホットケーキ粉 油 砂糖	
2	木 😊	さつまいもと豚肉の甘辛炒め もやしのおかか和え 五目味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	豚肉 鶏肉 鰹節 油揚げ 味噌 煮干し	生姜 小松菜 人参 もやし えのき 大根 人参 白菜 ねぎ バナナ	さつまいも 片栗粉 油 砂糖	豚肉のビタミンB1は100gあたりの含有量があるゆる食品の中でトップクラスです。
	おやつ	♪ツナマヨパンケーキ 牛乳		飲:牛乳 ツナ チーズ 卵	玉葱 パセリ	ホットケーキミックス粉 ノンエッグマヨネーズ	
3	金	北海道クラタンコロッケ 肉味噌納豆 麩のすまし汁 果物(りんご)	ごはん	豚肉 味噌 納豆 鰹節	生姜 にんにく 玉葱 あさつき 椎茸 えのき 人参 ほうれん草 りんご	コロッケ 油 ごま油 砂糖 麩	肉味噌納豆は、子どもたちに大人気のメニューです。
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
6	月 😊	ハヤシライス フレンチサラダ クラッシュゼリー	ごはん	豚肉	人参 玉葱 しめじ にんにく トマト グリンピース キャベツ 人参 胡瓜 大根 みかん もも パイン レーズン	米 じゃが芋 ルー 油 砂糖 オリーブ油 ゼリー	近畿地方ではハヤシライスのことを「ハイシライス」と呼び、こどもと呼ばれています。
	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
7	火 😊	アジの竜田揚げ ふろふき大根鶏味噌かけ 豆腐と野菜の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	アジ(たら) 鶏肉 昆布 味噌 豆腐 味噌 煮干し	生姜 大根 えのき 人参 ほうれん草 バナナ	片栗粉 油 ごま油 砂糖	アジの竜田揚げは、魚メニューのなかでもダントツの人気があります。
	おやつ	クローッサン 牛乳		飲:牛乳		パン	
8	水	チキンカレーフレーク焼き グリーンサラダ コーンクリームスープ 果物(りんご)	ごはん	鶏肉 チーズ		ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク ドレッシング コーン 玉葱 マッシュルーム パセリ コーンクリームスープの素 じゃが芋 油 りんご	チキンのフレーク焼きは、鶏胸肉を使用しますが、マヨネーズをまぶして作るので、しっとりとした仕上がりになります。
	おやつ	♪甲州かりんとう 牛乳		飲:牛乳		ほうとう 油 砂糖 ごま	
9	木 😊	白身魚のカラフル味噌焼き もやしと豚肉の胡麻和え 白菜とわかめの味噌汁 果物(バナナ)	セルフおにぎり	たら 味噌 豚肉 わかめ 味噌 煮干し	玉葱 コーン 赤ピーマン 人参 小松菜 もやし えのき 白菜 ねぎ 椎茸 バナナ	ごま 砂糖	たらを漢字で「鰯」と書き、冬の代表的な魚のひとつです。
	おやつ	焼きプリンタルト 牛乳		飲:牛乳		焼きプリンタルト	
10	金 😊	ターメリックライス 冬野菜のシチュー かぶのサラダ フルーツポンチ	ごはん	鶏肉 豆乳 ツナ	人参 白菜 かぶ コーン 小松菜 かぶ 人参 レモン みかん パイン もも バナナ りんご ナタデココ	米 さつまいも 小麦粉 油 オリーブ油 砂糖	Book de Lunch 「大きなかぶ」
	おやつ	安納芋 麦茶				さつまいも	
11	土	肉団子 アンサンブルエッグ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	肉団子 アンサンブルエッグ		油	
	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
13	月 😊	コーン団子 チャブチェ 中華スープ 果物(りんご)	ごはん	豚肉 鶏肉 豚肉 豆腐	玉葱 ねぎ コーン 生姜 にんにく 人参 えのき もやし 人参 ほうれん草 りんご	片栗粉 春雨 ごま油 砂糖 ごま	チャブチェとは、野菜と春雨の炒め物で韓国料理です。
	おやつ	♪甘納豆おにぎり 麦茶		飲:牛乳 甘納豆 きな粉		米	
14	火 😊	鮭の黄金焼き ほうれん草の胡麻和え 鶏肉のすまし汁 果物(りんご)	ごはん	鮭 味噌 ハム わかめ 鶏肉 鰹節	ほうれん草 人参 もやし キャベツ えのき ねぎ りんご	ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	鮭には、免疫力の向上、記憶力の向上、老化防止などの効果があります。
	おやつ	雪のボンデーナツ 牛乳		飲:牛乳		ボンデーナツ	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)



日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
15	水 😊	お赤飯 高野豆腐の酢豚風 茎わかめのきんぴら 白菜としめじの味噌汁 果物(菊花みかん)	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	お誕生日会 
				高野豆腐	玉葱 人参 ビーマン 椎茸 生姜	じゃが芋 砂糖 片栗粉 油	
				茎わかめ 豚肉	ごぼう 人参 こんにゃく	ごま 砂糖 油	
				味噌 煮干し	しめじ 白菜 小松菜		
おやつ	♪お誕生日ケーキ 麦茶		生クリーム	いちご	米粉のカップケーキ カラーシュガー		
16	木 😊	中華丼 焼き餃子 生揚げの味噌汁 果物(パイナップル)	ごはん	豚肉	白米 人参 玉葱 竹の子 しめじ さくらげ ねぎ 生姜	米 片栗粉 ごま油	中華丼は、日本 発祥の中華料理 です。
						餃子	
				生揚げ 味噌 煮干し	もやし キャベツ ねぎ		
					パイナップル		
おやつ	♪マカロニきなこ 牛乳		飲:牛乳 きなこ		マカロニ 砂糖		
17	金	フィッシュ&チップス 茹でブロッコリー 冬キャベツのポトフ 果物(りんご)	ごはん	白身魚フライ		じゃが芋 油	世界の料理 「ニューシー ランド」
					ブロッコリー		
				ウインナー	キャベツ 玉葱 人参 いんげん		
					りんご		
おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト				
18	土	オムレツ 揚げたこ焼き 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	オムレツ		たこ焼き 油	
				青のり 鰹節		油	
					キャベツ 人参 もやし		
					バナナ		
おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット		
20	月	衣笠丼 揚げ野菜の磯和え 飛鳥汁 果物(りんご)	ごはん	油揚げ 卵		米 砂糖	郷土料理 「京都府」
				青のり	南瓜 人参 れんこん	さつま芋 油	
				鶏肉 牛乳	人参 玉葱	じゃが芋	
					りんご		
おやつ	♪わらび餅 牛乳		飲:牛乳 きな粉		片栗粉 砂糖		
21	火	煮込みハンバーグ 大根サラダ コーンとキャベツの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	ハンバーグ	トマト	デミソース	ハンバーグの原 型は、タタール 人が食べていた タルタルステー キを焼いたもの であるといわれ ています。
				ツナ	大根 人参 きゅうり	ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	
				味噌 煮干し	コーン キャベツ		
					バナナ		
おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット		
22	水 😊	ぶりの幽庵焼き 南瓜の甘煮 運盛り味噌汁 果物(菊花みかん)	ごはん	ぶり	ゆず	砂糖	冬至メニュー 
					南瓜 人参 いんげん	砂糖	
				味噌 煮干し	大根 人参 こんにゃく れんこん		
					みかん		
おやつ	♪焼きうどん 牛乳		豚肉	キャベツ 人参 もやし	うどん 油		
23	木 😊	手作りメンチカツ 野菜サラダ もずくスープ 果物(バナナ)	ごはん	豚肉 鶏肉	玉葱 人参 コーン	油 パン粉 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	鬼まんじゅう は、その見た目 が鬼の角や金棒 に似ていること から、その名が ついたと言われ ています。
					カリフラワー ブロッコリー キャベツ 大根 人参	ドレッシング	
				もずく 豆腐	小松菜 もやし 人参 ねぎ 生姜		
					バナナ		
おやつ	♪鬼まんじゅう 牛乳		飲:牛乳		さつま芋 小麦粉 砂糖		
24	金 😊	ケチャップライス ローストチキン パリパリサラダ 星形ゼリーミックス	ごはん		人参 玉葱 グリンピース	米 油	Xmasメニュー 
				鶏肉	玉葱 生姜 にんにく	オリーブ油 片栗粉 砂糖	
					キャベツ 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜	春巻き皮 油 砂糖	
						ゼリー	
おやつ	♪クリスマスケーキ 牛乳		飲:牛乳		クリスマスケーキ		
25	土	コロッケ 卵焼き 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	卵焼き		コロッケ 油	
					キャベツ 人参 もやし	油	
					バナナ		
				ヨーグルト		ヨーグルト	
27	月	ジャーマンポテトエッグ ひじきサラダ きのこの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	卵 ウインナー チーズ	玉葱 パセリ	じゃが芋 油	ひじきにはカル シウム、食物繊 維、マグネシウ ムが豊富に含ま れています。カ ルシウム含有率 は海藻類でトッ プです。
				ひじき 卵	キャベツ 人参	ごま ごま油 砂糖	
				味噌 煮干し	しめじ えのき まいたけ 人参		
					バナナ		
おやつ	♪青のりチップス 牛乳		青のり		餃子の皮 油		
28	火 😊	チキンカレーライス 福神漬 コールスローサラダ フルーツポンチ	ごはん	鶏肉	玉葱 人参 セロリ りんご 生姜	米 じゃが芋 カレールー	2021年最後の 給食です。1年 間ありがとうございました♪
					福神漬		
				ハム	キャベツ 人参 胡瓜 レーズン	オリーブ油 砂糖	
					みかん パイン もも バナナ りんご		
おやつ	ゼリー				ゼリー		

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）

