令和4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 肉・血・骨になる	緑の食品 体の調子を整える	黄色の食品 働く力になる	備考
AMおやつ		せんべい　麦茶				せんべい	オムライスは銀座の「煉瓦亭」という洋食レストランが発祥だと言われています。
1	木	オムライス	ごはん	鶏肉　卵	人参　玉葱　グリンピース	米　油	
		パプリカとコーンのサラダ			コーン　パプリカ　キャベツ　カリフラワー	オリーブ油　砂糖	
		ポトフ		ウインナー	玉葱　人参　いんげん	じゃが芋	
		果物（オレンジ）			オレンジ		
PMおやつ		♪ベジクッキー　牛乳		飲:牛乳	人参　ほうれん草	小麦粉　油　砂糖	
AMおやつ		ビスケット　牛乳		牛乳		ビスケット	鯖の旬は10～12月です。「秋さば」「寒さば」などと呼ばれるように、秋から冬にかけてが脂がのり、美味しくなります。
2	金	鯖のかば焼き	ごはん	鯖（カレイ）		片栗粉　砂糖　油　ごま	
		切り干し大根のナムル			切り干し大根　もやし　人参　小松菜　赤ピーマン　ねぎ	ごま油　砂糖	
		けんちん汁		鶏肉　豆腐　油揚げ　鰹節	人参　ごぼう　ねぎ	ごま油	
		果物（バナナ）			バナナ		
PMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ		せんべい　麦茶				せんべい	
3	土	コロッケ	ごはん			コロッケ　油	
		鶏の照り焼き		鶏の照り焼き			
		もやしのおかか和え		鰹節	もやし　小松菜　もやし	砂糖	
		果物（バナナ）			バナナ		
PMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ		せんべい　麦茶				せんべい	鮭は、世界の漁獲量の3分の1を日本で消費しています。
5	月	鮭のバターしょう油焼き	ごはん	鮭		バター	
		フライドポテト＆いんげん			いんげん	じゃが芋　油	
		大根と油揚げの味噌汁		味噌　煮干し	大根　人参　ねぎ		
		果物（みかん）			みかん		
PMおやつ		カスタードワッフル　牛乳		飲:牛乳		カスタードワッフル	
AMおやつ		クラッカー　麦茶				クラッカー	SDGsメニュー
6	火	大豆ミートのそぼろ丼	ごはん	大豆ミート	玉葱　人参　いんげん　生姜　にんにく	米　砂糖　油	
		豆腐ボール		豆腐　じゃこ　鰹節	人参　グリンピース	小麦粉　油	
		具沢山汁		味噌　煮干し	南瓜　人参　ごぼう　大根　ねぎ	里芋	
		果物（スターカットりんご）			りんご		
PMおやつ		♪チーズのポンテケージョ　牛乳		牛乳　チーズ		小麦粉　白玉粉　ホットケーキミックス	
AMおやつ		ゼリー				ゼリー	Book de Lunch「うどんできた」
7	水	煮込みうどん	麺	豚肉　油揚げ　煮干し	人参　椎茸　小松菜　ねぎ	うどん　ごま油　砂糖	
		カラフル野菜の甘辛揚げ			ごぼう　南瓜　いんげん　パプリカ	さつま芋　砂糖　小麦粉　水あめ　油　ごま	
		果物（パイン）			パイン（オレンジ）		
PMおやつ		♪ガパオライス　牛乳		飲:牛乳　鶏ひき肉	にんにく　コーン　パプリカ　ピーマン	米　ごま油　砂糖	
AMおやつ		せんべい　麦茶				せんべい	「筑前煮」の意味は、鶏肉と根菜などを油で炒め、砂糖・醤油で味を付け煮詰めたもののことです。
8	木	白身魚のフレーク焼き	ごはん	カレイ　チーズ		ノンエッグマヨネーズ　パン粉　コーンフレーク	
		筑前煮		鶏肉	ごぼう　人参　こんにゃく　いんげん	ごま油　砂糖　里芋	
		豆腐と麩ともやしの味噌汁		豆腐　味噌　煮干し	もやし　ほうれん草	麩	
		果物（バナナ）			バナナ		
PMおやつ		ビスケット　牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
AMおやつ		クッキー　麦茶				クッキー	世界の料理「インドネシア」
9	金	ナシゴレン	ごはん	豚肉　卵	玉葱　ピーマン　パプリカ　にんにく	米　砂糖　油	
		スパゲティーサラダ		ハム	胡瓜　人参	スパゲティー　ノンエッグマヨネーズ	
		トマトの田舎スープ		鶏肉	セロリ　トマト　玉葱	じゃが芋	
		果物（オレンジ）			オレンジ		
PMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ		せんべい　麦茶				せんべい	
10	土	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん			
		オムレツ		オムレツ			
		カリブロサラダ			カルフラワー　ブロッコリー	ノンエッグマヨネーズ	
		果物（バナナ）			バナナ		
PMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ		ボーロ　麦茶				ボーロ	点心3点セットは、春巻き、しゅうまい、餃子のセットになります。
12	月	点心3点セット	ごはん			春巻き　しゅうまい　餃子　油	
		ほうれん草の胡麻和え		ハム	ほうれん草　人参　もやし　キャベツ	ごま　砂糖	
		味噌スープ		味噌	大根　人参　白菜		
		果物（みかん）			みかん		
PMおやつ		ビスケット　牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
AMおやつ		クラッカー　麦茶				クラッカー	かみかみメニュー
13	火	豚肉のごま照り焼き	ごはん	豚肉		小麦粉　油　砂糖　ごま	
		れんこんとツナのサラダ		ツナ	れんこん　キャベツ　人参　コーン	砂糖　油	
		きんぴら汁		油揚げ　煮干し　味噌	ごぼう　人参　こんにゃく　ねぎ	ごま油	
		果物（りんご）			りんご		
PMおやつ		♪いもけんぴ　食べる煮干し　牛乳		飲:牛乳　小魚		さつま芋　油　砂糖	

☆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。

日	曜日	献　立　名	主食	赤の食品 肉・血・骨になる	緑の食品 体の調子を整える	黄色の食品 働く力になる	備考
AMおやつ		せんべい　牛乳		牛乳		せんべい	
14	水	ハヤシライス	ごはん	牛肉	玉葱　人参　しめじ　トマト　グリンピース　オレンジジュース	米　油　ルー　じゃが芋	お遊戯会 リハーサル
		カリブロサラダ			カリフラワー　ブロッコリー　人参	ドレッシング	
		フルーツポンチ			みかん　パイン　桃　レーズン　バナナ　りんご		
PMおやつ		♪じゃこねぎおにぎり　麦茶		じゃこ　鰹節	ねぎ	米　ごま油	
AMおやつ		ボーロ　麦茶				ボーロ	
15	木	魚のカレー焼き	ごはん	カレイ	ミックスベジタブル	小麦粉　オリーブオイル	ゴボウは古く、薬草として使われていた中国から伝来したと云われています。
		ごぼうの和え物			ごぼう　人参　コーン	ごま　砂糖	
		豆腐とわかめの味噌汁		豆腐　わかめ　味噌　煮干し	もやし		
		果物（バナナ）			バナナ		
PMおやつ		ビスケット　牛乳		牛乳		ビスケット	
AMおやつ		せんべい　麦茶				せんべい	Ｘｍａｓ メニュー
16	金	サンタライス	ごはん	ウインナー　豆乳　鶏肉	トマト　玉葱　赤ピーマン　コーン　グリンピース	米　オリーブ油　小麦粉	
		ローストチキン		鶏肉	玉葱　生姜　にんにく	砂糖　オリーブ油　片栗粉	
		Ｘｍａｓサラダ			ブロッコリー　カリフラワー　人参　コーン	ドレッシング	
		カクテルゼリー入りフルーツポンチ			いちご　みかん　パイン　桃　ゼリー　レモン汁		
PMおやつ		クリスマスケーキ　牛乳		飲:牛乳		ケーキ（ゼリー）	
AMおやつ		ビスケット　麦茶				ビスケット	
17	土	餃子フライ	ごはん			餃子フライ　油	
		厚焼き玉子		玉子焼き			
		マカロニソテー			ミックスベジタブル	マカロニ　オリーブ油	
		果物（バナナ）			バナナ		
PMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ		ビスケット　麦茶				ビスケット	
19	月	ぶり大根	ごはん	ぶり	大根　人参　いんげん　生姜	小麦粉　砂糖	今月の郷土料理 「富山県」
		厚焼き玉子		玉子焼き			
		豚汁		豚肉　豆腐　味噌　煮干し	ごぼう　人参　こんにゃく　ねぎ	里芋　じゃが芋	
		果物（みかん）			みかん		
PMおやつ		♪おからドーナツ　牛乳		おから　牛乳　卵		ベーキングパウダー　小麦粉　バター	
AMおやつ		せんべい　麦茶				せんべい	
20	火	大塚にんじんめし	ごはん	鶏肉　油揚げ	大塚人参　竹の子　いんげん	米　油　砂糖	市川三郷町の特産物の大塚人参のごはんです。
		たらのタルタルグラタン		たら　卵　チーズ	玉葱　ミックスベジタブル　パセリ	オリーブオイル	
		キャベツとオクラの和え物			キャベツ　おくら　コーン　ブロッコリー　パプリカ	油　砂糖	
		大根と豚肉の味噌汁		豚肉　味噌　煮干し	大根　人参	ごま油	
		果物（バナナ）			バナナ		
PMおやつ		♪安納芋の焼き芋　牛乳		飲:牛乳		安納芋	
AMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			誕生日会
21	水	お赤飯	ごはん	甘納豆		米　もち米　ごま	
		鶏の唐揚げ		鶏肉	にんにく　生姜	ノンエッグマヨネーズ　小麦粉　片栗粉　油	
		コーンソテー			コーン　いんげん　玉葱　人参	油	
		白菜と油揚げの味噌汁		油揚げ　味噌　煮干し	白菜　小松菜　ねぎ		
		果物（ラ・フランス）			ラ・フランス		
PMおやつ		♪お誕生日ケーキ　野菜ジュース		生クリーム	いちご　野菜ジュース	米粉のカップケーキ　カラーシュガー	
AMおやつ		ビスケット　牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
22	木	アジの幽庵焼き	ごはん	アジ（カレイ）	ゆず	小麦粉　砂糖　油	
		南瓜のいとこ煮		甘納豆	南瓜	砂糖	
		運盛り味噌汁		味噌　煮干し	大根　人参　こんにゃく　れんこん		
		果物（みかん）			みかん		
PMおやつ		♪煮込みうどん　ゆず湯（麦茶）		油揚げ　豚肉	人参　椎茸	うどん　砂糖　ごま油	
AMおやつ		ボーロ　牛乳		牛乳		ボーロ	
23	金	ツナポテト	ごはん	ツナ	玉葱　パセリ	じゃが芋　ノンエッグマヨネーズ　油	SDGsメニュー
		パリパリサラダ			キャベツ　胡瓜　ブロッコリー　人参　コーン	春巻きの皮　砂糖　オリーブオイル　油	
		丸ごと野菜のポトフ			大根　かぶ　人参	さつま芋	
		果物（スターカットりんご）			りんご		
PMおやつ		プリン				プリン	
AMおやつ		ビスケット　麦茶				ビスケット	
26	月	マカロニ入りオムレツ	セルフ おにぎり	卵　牛肉　豚肉　チーズ　牛乳		マカロニ　油	以上児さんは、毎月セルフおにぎりを作って、自分で作て食べる楽しみを体験しています。
		ごぼうとコーンのサラダ		鰹節　ハム	ごぼう　人参　コーン	ごま　ノンエッグマヨネーズ	
		なめこと白菜の味噌汁		わかめ　味噌　煮干し	なめこ　白菜		
		果物（パイン）			パイン（オレンジ）		
PMおやつ		♪フルーチェ		牛乳	いちご	フルーチェ	
AMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
27	火	麻婆豆腐丼	ごはん	豆腐　豚肉　味噌	ニラ　ねぎ　生姜　にんにく	片栗粉　油　砂糖　ごま油	日本で麻婆豆腐が一般的になったのは、1970年代ですので、50年ほど前になります。
		春雨の中華サラダ		卵　ハム	人参　胡瓜	春雨　砂糖　ごま油　ドレッシング	
		じゃが芋の味噌汁		味噌　煮干し	小松菜　ねぎ	じゃが芋	
		果物（バナナ）			バナナ		
PMおやつ		♪コーンの蒸しパン　牛乳		飲:牛乳	コーン	小麦粉　ベーキングパウダー　砂糖	
AMおやつ		せんべい　麦茶				せんべい	
28	水	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱　人参　セロリ　りんご　生姜	米　じゃが芋　油	2022年 最後の 給食です。
		福神漬			福神漬		
		彩りサラダ			キャベツ　ブロッコリー　コーン　大根　いんげん　パプリカ	砂糖	
		フルーツカクテル			パイン　みかん　桃　バナナ　りんご		
PMおやつ		ポンデドーナツ　牛乳		飲:牛乳		ポンデドーナツ	

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。）