



# 令和4年 12月予定献立表

竜王西保育園

(未満児)

【おは手作りおやつです】



日曜日	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	
AMおやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
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	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。
		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		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		トバジクッキー 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	白身魚のかば焼き	ごはん	カレー		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	
PMおやつ		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	
5	月	鮭のバターしょう油焼き	ごはん	鮭		バター	鮭は、世界の漁獲量の3分の1を日本で消費しています。
		フライドポテト&いんげん		味噌 煮干し	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	
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	SDGsメニュー
		豆腐ポール		豆腐 じゃこ 鰹節	人参 グリンピース	小麦粉 油	
		真沢山汁		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		トチーズのボンテケーショ 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	
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	Book de Lunch 「うどんできた」
		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(オレンジ)		オレンジ			
PMおやつ		トガパオライス 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	
8	木	白身魚のフレーク焼き	ごはん	カレー 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」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ことです。
		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	
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	世界の料理「インドネシア」
		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			
		カリプロサラダ			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		ポーロ 麦茶				ポーロ	
12	月	点心3点セット	ごはん			春巻き しゅうまい 餃子 油	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。
		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	
13	火	豚肉のごま照り焼き	ごはん	豚肉		小麦粉 油 砂糖 ごま	かみかみメニュー
		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		トいもけんぴ 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	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	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	お遊戯会 リハーサル
14	水	ハヤシライス カリブrosアラダ フルーツポンチ	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 カリフラワー ブロッコリー 人参 みかん 桃 レーズン パナナ りんご	米 油 ルー じゃが芋 ドレッシング	
PM	おやつ	トじゃこねぎおにぎり 麦茶		じゃこ 鯉節	ねぎ	米 ごま油	
AM	おやつ	ポーロ 麦茶				ポーロ	
15	木	魚のカレー焼き ごぼうの和え物 豆腐とわかめの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	カレー 豆腐 わかめ 味噌 煮干し	ミックスベジタブル ごぼう 人参 コーン もやし バナナ	小麦粉 オリーブオイル ごま 砂糖	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。
PM	おやつ	ビスケット 牛乳		牛乳		ビスケット	Xmas メニュー 
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
16	金	サンタライス ローストチキン Xmas サラダ カクテルゼリー入りフルーツポンチ	ごはん	ウインナー 豆乳 鶏肉 鶏肉	トマト 玉葱 赤ピーマン コーン グリンピース 玉葱 生姜 にんにく ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン いちご みかん 桃 ゼリー レモン汁	米 オリーブ油 小麦粉 砂糖 オリーブ油 片栗粉 ドレッシング	
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 厚焼き玉子 マカロニソテー 果物(バナナ)	ごはん	餃子焼き	ミックスベジタブル バナナ	餃子フライ 油 マカロニ オリーブ油	
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 厚焼き玉子 豚汁 果物(みかん)	ごはん	ぶり 玉子焼き 豚肉 豆腐 味噌 煮干し	大根 人参 いんげん 生姜 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ みかん	小麦粉 砂糖 里芋 じゃが芋	今月の郷土料理 「富山県」
PM	おやつ	トおからドーナツ 牛乳		おから 牛乳 卵		ベーキングパウダー 小麦粉 パター	市川三郷町の特 産物の大塚人参 のごはんです。
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
20	火	大塚にんじんめし たらのタルタルグラタン キャベツとオクラの和え物 大根と豚肉の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 油揚げ たら 卵 チーズ 豚肉 味噌 煮干し	大塚人参 竹の子 いんげん 玉葱 ミックスベジタブル パセリ キャベツ おくら コーン ブロッコリー ハフリカ 大根 人参 バナナ	米 油 砂糖 オリーブオイル 油 砂糖 ごま油	
PM	おやつ	ト安納芋の焼き芋 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 鶏の唐揚げ コーンソテー 白菜と油揚げの味噌汁 果物(ラ・フランス)	ごはん	甘納豆 鶏肉 油揚げ 味噌 煮干し	大塚人参 竹の子 いんげん にんにく 生姜 コーン いんげん 玉葱 人参 白菜 小松菜 ねぎ ラ・フランス	米 もち米 ごま ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 片栗粉 油 油	
PM	おやつ	トお誕生日ケーキ 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	冬至 
AM	おやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
22	木	カレーの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん)	ごはん	カレー 甘納豆 味噌 煮干し	ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん	小麦粉 砂糖 油 砂糖	
PM	おやつ	ト煮込みうどん 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	ポーロ 牛乳		牛乳		ポーロ	SDGsメニュー
23	金	ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ 果物(スターカットりんご)	ごはん	ツナ	玉葱 パセリ キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 人参 コーン 大根 かぶ 人参 りんご	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 油 春巻きの皮 砂糖 オリーブオイル 油 さつま芋	
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 ごぼうとコーンのサラダ なめこと白菜の味噌汁 果物(オレンジ)	セルフ おにぎり	卵 牛肉 豚肉 チーズ 牛乳 鯉節 ハム わかめ 味噌 煮干し	ごぼう 人参 コーン なめこ 白菜 オレンジ	マカロニ 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	以上児さんは、 毎月セルフおに ぎりを作って、 自分で作って食 べる楽しみを体験 しています。
PM	おやつ	トフルーチェ		牛乳	いちご	フルーチェ	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。
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
27	火	麻婆豆腐丼 春雨の中華サラダ じゃが芋の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	豆腐 豚肉 味噌 卵 ハム 味噌 煮干し	ニラ ねぎ 生姜 にんにく 人参 胡瓜 小松菜 ねぎ バナナ	片栗粉 油 砂糖 ごま油 春雨 砂糖 ごま油 ドレッシング じゃが芋	
PM	おやつ	トコーンの蒸しパン 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	2022年 最後の 給食です。
28	水	カレーライス 福神漬 彩りサラダ フルーツカクテル	ごはん	豚肉	玉葱 人参 セロリ りんご 生姜 福神漬 キャベツ ブロッコリー コーン 大根 いんげん ハフリカ みかん 桃 パナナ りんご	米 じゃが芋 油 砂糖	
PM	おやつ	ボンデドーナツ 牛乳		飲:牛乳		ボンデドーナツ	

☺ 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。)

(未満児)