

令和4年12月 献立表

★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ		
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)	
1	木	ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ	クロロール	かたくり粉 じゃがいも さとう 油	豚ひき肉 ロースハム	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース(冷) キャベツ きゅうり	お茶 ぼんせんべい	みかん クッキー	
2	金	冬野菜のなかよし煮 合わせみそ汁	ごはん	さといも 板こんにやく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 生わかめ 削り節	にんじん ごぼう れんこん グリーンピース(冷) 干し椎茸 かぼちゃ 葉ねぎ	お茶 スティックチーズ	牛乳 フレークバー	
3	土	長栄保育園お遊戯会			/			/	
5	月	煮魚 田舎汁 ヤクルト	ごはん	さとう 板こんにやく さといも フルーツゼリー	さかな 油揚げ 削り節	しょうが だいこん えのきたけ にんじん 葉ねぎ	牛乳 田舎あられ	お茶 手作りきなこ団子	
6	火	白菜のスープ煮 肉のマーマレード炒め	ミルク ロール	マーマレード(低糖度) 油	ベーコン 豚もも肉	はくさい たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく	牛乳 チーズ菓子	ヨーグルト	
7	水	手作りカレーライス ハムサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう	豚もも肉 ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ コーン缶 パセリ	牛乳 ビスケット	牛乳 ごませんべい	
8	木	ひじきの炒め煮 豚汁	ごはん	板こんにやく 油 さとう	鶏もも肉 干しひじき(乾) 揚げはん 削り節 豚もも肉 豆腐 油揚げ	れんこん にんじん 干し椎茸 グリーンピース(冷) ごぼう たまねぎ 根深ねぎ	お茶 プリン	野菜ジュース クッキー	
9	金	関東煮 大豆と小魚のごまからめ チーズ	ごはん	板こんにやく 油 かたくり粉 さとう 白ごま	揚げ半ボール だしこんぶ 削り節 チーズ 大豆(水煮) たつくり	にんじん だいこん	お茶 塩せんべい	牛乳 パイ菓子	
10	土	みそラーメン ヨーグルト	/	中華めん(生) 油	焼き豚 生わかめ ヨーグルト	にんじん もやし しめじ 葉ねぎ	お茶 のり巻きせんべい	/	
12	月	魚の南蛮漬け わかめスープ	ロールパン	かたくり粉 油 さとう ごま油 白ごま	さかな 生わかめ	しょうが たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン えのきたけ もやし にんじん	牛乳 かりんとう	お茶 いも切り干し おかき	
13	火	冬野菜のなかよし煮 みそ汁	ごはん	さといも 板こんにやく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 生わかめ 削り節	にんじん ごぼう れんこん グリーンピース(冷) 干し椎茸 だいこん 葉ねぎ	お茶 スティックチーズ	牛乳 せんべい	
14	水	焼肉ごはん もやしあえ 春雨スープ	ごはん	さとう ごま油 油 すりごま(白) はるさめ(乾)	豚もも肉 ロースハム	にんにく しょうが レモン(生) たまねぎ 葉ねぎ もやし きゅうり みかん缶 にんじん はくさい	牛乳 クッキー	お茶 ケーキ	
15	木	鶏肉と野菜のカープ煮 レンコンのゴマネーズあえ★ 味付け煮干	コッペパン	油 じゃがいも すりごま(白)	鶏もも肉 ちくわ 味付け煮干	にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ コーン缶 れんこん	お茶 あられ	お茶 ラップおにぎり	
16	金	あんかけ炒飯(コーン) 中華スープ	ごはん	油 かたくり粉 フルーツゼリー	豚ひき肉 豆腐	コーン缶 葉ねぎ たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ もやし	お茶 ごませんべい	牛乳 クッキー	
17	土	とり南ばん プリン	/	干しうどん(乾) プリン	鶏胸肉 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ 干し椎茸 根深ねぎ	お茶 おかき	/	
19	月	煮魚 田舎汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう 板こんにやく さといも フルーツゼリー	さかな 油揚げ 削り節	しょうが だいこん えのきたけ にんじん 葉ねぎ	牛乳 パイ菓子	牛乳 塩せんべい	
20	火	豆腐ハンバーグ コンソメスープ	コッペパン	パン粉(乾) 油 さとう じゃがいも	しぼり豆腐 鶏ひき肉 干しひじき(乾) 卵 スキムミルク ウィンナー	たまねぎ キャベツ パセリ コーン缶	お茶 パイ菓子	牛乳 ビスケット	
21	水	ひじきの炒め煮 豚汁	ごはん	板こんにやく 油 さとう	鶏もも肉 干しひじき(乾) 揚げはん 削り節 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	れんこん にんじん 干し椎茸 グリーンピース(冷) ごぼう たまねぎ 根深ねぎ	お茶 プリン	野菜ジュース ピザ風蒸しパン (ツナ)	
22	木	グラタン風シチュー ツナサラダ	レーズン ロール	油 バター 小麦粉 さとう パン粉(乾) マカロニ	鶏もも肉 生クリーム チーズ スキムミルク ツナ缶	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ 赤ピーマン きゅうり コーン缶	牛乳 クラッカー	お茶 かりんとう	
23	金	ケチャップライス フライドチキン 野菜スープ	ごはん	油 小麦粉	ウィンナー 鶏もも肉	たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし キャベツ えのきたけ コーン缶 パセリ	牛乳 塩せんべい	発酵乳 クッキー	
24	土	みそラーメン ヨーグルト	/	中華めん(生) 油	焼き豚 生わかめ ヨーグルト	にんじん もやし しめじ 葉ねぎ	お茶 のり巻きせんべい	/	
26	月	なめしごはん 年越しにゅうめん(平) 鶏肉の照り煮	ごはん	そうめん さとう	油揚げ 削り節 鶏もも肉	ほうれんそう たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー	牛乳 ウエハース	牛乳 のり巻きせんべい	
27	火	あんかけ炒飯(コーン) 中華スープ	ごはん	油 かたくり粉 おやつ	豚ひき肉 豆腐	コーン缶 葉ねぎ たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ もやし	お茶 ごませんべい	お茶 クッキー	
28	水	関東煮 大豆と小魚のごまからめ	ごはん	板こんにやく 油 かたくり粉 さとう 白ごま	揚げ半ボール だしこんぶ 削り節 たつくり 大豆(水煮)	にんじん だいこん	お茶 塩せんべい	お茶 パイ菓子	
29	木	年末休暇			/			/	
30	金	年末休暇			/			/	
31	土	年末休暇			/			/	