

令和3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	水	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 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 たまねぎ 葉ねぎ	お 茶 ごませんべい	野菜ジュース 開口笑
2	木	さかなバーグ コンソメスープ	ロールパン	パン粉(乾) さとう かたくり粉 油 じゃがいも	白身魚すり身 豆腐	しょうが 葉ねぎ にんじん コーン缶 もやし たまねぎ パセリ	お 茶 ぼんせんべい	牛 乳 ビスケット
3	金	あんかけ炒飯 中華スープ	ごはん	油 かたくり粉	豚ひき肉 鶏もも肉 豆腐	コーン缶 葉ねぎ たまねぎ にんじん しめじ チングンサイ	お 茶 せんべい	牛 乳 クッキー
4	土	長 栄 保 育 園 お 遊 戯 会		菓子詰め合わせ				
6	月	関東煮 豆と魚のごまがらめ チーズ	ごはん	板こんにやく かたくり粉 油 さとう 白ごま	揚げ半ボール 削り節 だしこんぶ 大豆(水煮) たつくり チーズ	にんじん だいこん	お 茶 塩せんべい	いちごミルク 塩せんべい
7	火	野菜のカレースープ煮 れんこんサラダ★ 味付け煮干(幼児)	コッペパン	油 さとう 小麦粉 じゃがいも すりごま(白)	鶏もも肉 ちくわ チーズ 味付け煮干	にんじん たまねぎ かぶ パセリ れんこん コーン缶 さやえんどう	お 茶 型抜きチーズ	牛 乳 カステラ
8	水	ひじきの炒め煮 田舎汁	ごはん	板こんにやく 油 さとう さといも	鶏もも肉 干しひじき 揚げ半 削り節 油揚げ	たけのこ にんじん 干し椎茸 さやいんげん だいこん 葉ねぎ えのきたけ	お 茶 あられ	野菜ジュース ふんわりかぼちゃ
9	木	白菜のクリーム煮 ツナサラダ	クロール	油 バター 小麦粉 さとう	ベーコン スキムミルク 生クリーム ツナ缶	はくさい にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン缶		
10	金	ゆかりごはん そうめん汁 鶏肉の照り煮	ごはん	そうめん さとう	かまぼこ 削り節 鶏もも肉	ゆかり粉 ほうれんそう にんじん しめじ 葉ねぎ ブロッコリー	牛 乳 ウエハース	牛 乳 のり巻きせんべい
11	土	みそラーメン フルーツゼリー		中華めん(生) 油 フルーツゼリー	焼き豚 生わかめ	にんじん もやし しめじ 葉ねぎ	お 茶 せんべい	
13	月	魚の甘酢あんかけ 玉米湯(ユイミータン)	コッペパン	小麦粉 かたくり粉 油 さとう	白身魚 牛乳	赤ピーマン たまねぎ たけのこ しめじ さやいんげん 根深ねぎ クリームコーン缶 葉ねぎ	お 茶 ヨーグルト	お 茶 いも切り干し おかき
14	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 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 たまねぎ 葉ねぎ	お 茶 ごませんべい	ココアミルク せんべい
15	水	カレーライス ハムサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも バター さとう 白ごま	豚もも肉 スキムミルク ロースハム	にんにく しょうが グリンピース(冷) たまねぎ キャベツ りんご にんじん きゅうり	牛 乳 ビスケット	牛 乳 かりんどう
16	木	焼き肉ごはん ドレッシング和え わかめスープ	ごはん	さとう ごま油 油 白ごま	牛肉 チーズ 豆腐 生わかめ	にんにく しょうが レモン(生) たまねぎ さやえんどう キャベツ にんじん きゅうり もやし	牛 乳 ウエハース	お 茶 ゲーキ
17	金	煮 魚(生揚げ) 豚 汁	ごはん	さとう 板こんにやく	さかな 生揚げ 豆腐 豚もも肉 油揚げ	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん 葉ねぎ	牛 乳 かりんどう	牛 乳 フレークバー
18	土	こぎつねうどん プリン		干しうどん(乾) プリン	かまぼこ 油揚げ 削り節	にんじん 根深ねぎ ほうれんそう 干し椎茸	お 茶 せんべい	
20	月	ひじきの炒め煮 田舎汁	ごはん	板こんにやく 油 さとう さといも	鶏もも肉 干しひじき 揚げ半 削り節 油揚げ	たけのこ にんじん 干し椎茸 さやいんげん だいこん 葉ねぎ えのきたけ	お 茶 型抜きチーズ	ココアミルク せんべい
21	火	ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ	ミルク ロール	じゃがいも さとう 油	豚ひき肉 牛乳 卵	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース(冷) キャベツ ほうれんそう コーン缶	牛 乳 ぼんせんべい	みかん あられ
22	水	あんかけ炒飯 中華スープ	ごはん	油 かたくり粉	豚ひき肉 鶏もも肉 豆腐	コーン缶 葉ねぎ たまねぎ にんじん しめじ チングンサイ	お 茶 ごませんべい	牛 乳 クッキー
23	木	ケチャップライス フライドチキン 野菜スープ	ごはん	油 じゃがいも 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 パセリ	牛 乳 塩せんべい	お 茶 サンタあんまき
24	金	白菜のクリーム煮 ツナサラダ	クロール	油 バター 小麦粉 さとう	ベーコン スキムミルク 生クリーム ツナ缶	はくさい にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン缶	牛 乳 クッキー	野菜ジュース ごぼうチップス
25	土	みそラーメン フルーツゼリー		中華めん(生) 油 フルーツゼリー	焼き豚 生わかめ	にんじん もやし しめじ 葉ねぎ	お 茶 せんべい	
27	月	野菜のカレースープ煮 れんこんサラダ★ チーズ	コッペパン	油 さとう 小麦粉 じゃがいも すりごま(白)	鶏もも肉 ちくわ チーズ	にんじん たまねぎ かぶ パセリ れんこん コーン缶 さやえんどう	お 茶 あられ	牛 乳 ビスケット
28	火	ゆかりごはん そうめん汁 鶏肉の照り煮	ごはん	そうめん さとう	かまぼこ 削り節 鶏もも肉	ゆかり粉 ほうれんそう にんじん しめじ 葉ねぎ ブロッコリー	お 茶 ウエハース	お 茶 のり巻きせんべい
29	水	年 末 休 暇						
30	木	年 末 休 暇						
31	金	年 末 休 暇						