



# 12月 献立表



2021年 大宮すこやか保育園

	献立名	材料名 ※材料が変更になる可能性があります				午前 おやつ ... (3歳未満児)..... 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	水 ご飯 ホイコーロー さつまいものサラダ 味噌汁 (トウ・祥)	米/上白糖/ごま油/ さつまいも/マヨ ネーズ/食パン	豚バラ肉/味噌/ チーズ/豆腐/牛 乳	キャベツ/ピーマン/人 参/きゅうり/レーズン/ ネギ/たまねぎ/ピーマ ン/コーン	しょうが/にんにく/料理酒 /オイスターソース/ドレッ シング/昆布/鰹節/トマト ケチャップ	星たべよ 牛乳 ピザトースト 牛乳
2	木 二色丼 ツナポテト 味噌汁 (チゲンサイ・麩)	米/上白糖/じゃがい も/サラダ油/麩/さ つまいも/マーガリ ン	鶏・豚挽肉/卵/ ツナフレーク/味 噌/牛乳	たまねぎ/のり/人参/グ リーンピース/チンゲン 菜/レーズン	醤油/料理酒/和風だし/塩/ 昆布/鰹節	マリービスケット 牛乳 スイートポテト 牛乳
3	金 ご飯 さわらの蒲焼き風 ほうれん草のきのこ炒め 味噌汁 (カメ・アガ)	米/片栗粉/サラダ油 /じゃがいも	さわら/鶏小間肉 /油揚げ/味噌/ツ ナフレーク/牛乳	ブロッコリー/ほうれん 草/たまねぎ/しめじ/え のき/ワカメ/コーン/の り	サラダ油/蒲焼のたれ/ポン 酢/コンソメ/塩/醤油/昆布/ 鰹節/塩	ハーベスト 牛乳 ツナコーンおやき 牛乳
4	土 焼肉丼 ゴマ酢和え 中華スープ (チゲンサイ・祥)	米/サラダ油/ごま/ 上白糖	豚バラ肉/牛乳	たまねぎ/ピーマン/も やし/人参/小松菜/チン ゲン菜/ネギ/かぼちゃ	焼肉のたれ/醤油/酢/中華 だし/塩/ホットケーキミッ クス	ルヴァン 牛乳 かぼちゃのカップ ケーキ 牛乳
6	月 ご飯 鶏肉のバーベキュー炒め ブロッコリーのごまサラダ コンソメスープ(コマツ・コーン)	米/サラダ油/上白糖 /じゃがいも/マーガ リン	鶏小間肉/牛乳	キャベツ/ピーマン/人 参/たまねぎ/ブロッコ リー/カリフラワー/小 松菜/コーン/のり	にんにく/トマトケチャッ プ/ソース/料理酒/ごまだ れ/コンソメ/塩	ビスコ 牛乳 じゃがバター 牛乳
7	火 ご飯 たらのねぎみそ焼き きんぴらごぼう 味噌汁 (チゲンサイ・麩)	米/ごま/上白糖/サ ラダ油/ごま油/麩	たら/味噌/鶏挽 肉/油揚げ/牛乳	ねぎ/いんげん/ごぼう/ 人参/チンゲン菜/	みりん風調味料/ポン酢/醤 油/昆布/鰹節	白い風船 牛乳 きつねおにぎり 牛乳
8	水 カレーライス ツナコーンサラダ バナナ	米/じゃがいも/サラ ダ油/マヨネーズ/ マーガリン/上白糖/ 小麦粉	鶏小間肉/ツナフ レーク/練乳/牛 乳	たまねぎ/人参/ブロッ コリー/コーン/人参/パ ナナ	麦/にんにく/しょうが/上 白糖/ソース/醤油/カレー フレーク/塩	星たべよ 牛乳 練乳ミルクッキー 牛乳
9	木 ご飯 サーモンフライ 根菜の筑前煮 味噌汁 (ホレソウ・シメジ)	米/小麦粉/パン粉/ サラダ油/上白糖/ご ま	鮭/鶏小間肉/味 噌/牛乳	ブロッコリー/人参/れ んこん/ごぼう/ほうれ ん草/しめじ	塩/和風ドレッシング/和風 だし/料理酒/醤油/みりん 風調味料/昆布/鰹節	マリービスケット 牛乳 五平もち 牛乳
10	金 しょうゆラーメン ぎょうざ ほうれん草の磯和え	ラーメン/サラダ油/ ごま油/バターロー ル/グラニュー糖	豚バラ肉/ぎょう ざ/油揚げ/牛乳	もやし/キャベツ/人参/ ほうれん草/のり	醤油/みりん風調味料/鶏ガ ラスープ/にんにく/昆布つ ゆ/サラダ油	ハーベスト 牛乳 あげパン 牛乳
11	土 卵丼 いんげんの胡麻和え 味噌汁 (麩・カメ)	米/上白糖/ごま/麩/ 小麦粉/マーガリン	厚揚げ/卵/味噌/ 牛乳	たまねぎ/人参/いんげ ん/ワカメ/のり	和風だし/醤油/みりん風調 味料/鰹節/りんごジャム/ 昆布	ルヴァン 牛乳 りんごのショートブ レッド 牛乳
13	月 ご飯 みそチキンカツ ごぼうサラダ 味噌汁 (カメ・タマ祥)	米/上白糖/片栗粉/ マヨネーズ/ごま/	チキンカツ/味噌 /ツナフレーク/ 牛乳	ブロッコリー/ごぼう/ 人参/ワカメ/たまねぎ	サラダ油/昆布/醤油/みり ん風調味料/昆布/鰹節/イ チゴプリンの素/おせんべ い/塩	ビスコ 牛乳 いちごプリン おせんべい
14	火 ご飯 鶏肉のカレー照り焼き ひじきの煮物 すまし汁 (ホレソウ・エキ)	米/上白糖	鶏もも肉/大豆/ 油揚げ/チーズ	カリフラワー/ひじき/ 人参/ほうれん草/えの き/グリーンピース	みりん風調味料/料理酒/カ レーパウダー/ポン酢/昆布 /鰹節/醤油/塩	白い風船 牛乳 チーズおかかむすび 牛乳



# 12月 献立表



2021年 大宮すこやか保育園

	献立名	材料名 ※材料が変更になる可能性があります				午前 おやつ .....(3歳未満児) 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
15	水 ご飯 ホイコーロー さつまいものサラダ 味噌汁 (トウモロコシ・ネギ)	米/上白糖/ごま油/ さつまいも/マヨ ネーズ/食パン	豚バラ肉/味噌/ チーズ/豆腐/牛 乳	キャベツ/ピーマン/人 参/きゅうり/レーズン/ ネギ/たまねぎ/ピーマ ン/コーン	しょうが/にんにく/料理酒 /オイスターソース/ドレッ シング/昆布/鰹節/トマト ケチャップ	星たべよ 牛乳 ..... ピザトースト 牛乳
16	木 二色丼 ツナポテト 味噌汁 (チンゲン菜・ネギ)	米/上白糖/じゃがい も/サラダ油/麩/さ つまいも/マーガリ ン	鶏・豚挽肉/卵/ ツナフレーク/味 噌/牛乳	たまねぎ/のり/人参/グ リーンピース/チンゲン 菜/レーズン	醤油/料理酒/和風だし/塩/ 昆布/鰹節	マリービスケット 牛乳 ..... スイートポテト 牛乳
17	金 ご飯 さわらの蒲焼き風 ほうれん草のきのこ炒め 味噌汁 (ワカメ・アゲ)	米/片栗粉/サラダ油 /じゃがいも	さわら/鶏小間肉 /油揚げ/味噌/ツ ナフレーク/牛乳	ブロッコリー/ほうれん 草/たまねぎ/しめじ/え のき/ワカメ/コーン/の り	サラダ油/蒲焼のたれ/ポン 酢/コンソメ/塩/醤油/昆布/ 鰹節/塩	ハーベスト 牛乳 ..... ツナコーンおやき 牛乳
18	土 焼肉丼 ゴマ酢和え 中華スープ (チンゲン菜・ネギ)	米/サラダ油/ごま/ 上白糖	豚バラ肉/牛乳	たまねぎ/ピーマン/も やし/人参/小松菜/チン ゲン菜/ネギ/かぼちゃ	焼肉のたれ/醤油/酢/中華 だし/塩/ホットケーキミッ クス	ルヴァン 牛乳 ..... かぼちゃのカップ ケーキ 牛乳
20	月 ご飯 鶏肉のバーベキュー炒め ブロッコリーのごまサラダ コンソメスープ(コマツ・コーン)	米/サラダ油/上白糖 /じゃがいも/マーガ リン	鶏小間肉/牛乳	キャベツ/ピーマン/人 参/たまねぎ/ブロッコ リー/カリフラワー/小 松菜/コーン/のり	にんにく/トマトケチャッ プ/ソース/料理酒/ごまだ れ/コンソメ/塩	ビスコ 牛乳 ..... じゃがバター 牛乳
21	火 ★誕生日会★ コロッケサンド マカロニサラダ ミネストローネ	バターロール/マカ ロニ/マヨネーズ/上 白糖/じゃがいも/ マーガリン/小麦粉	牛肉コロッケ/ ベーコン/練乳	キャベツ/人参/きゅう り/コーン/たまねぎ	塩/ソース/ドレッシング/ トマトコンソメ/ジョアマ スカット/サラダ油	白い風船 牛乳 ..... 練乳ミルクッキー ジョア
22	水 ご飯 たらのねぎみそ焼き かぼちゃの煮物 味噌汁 (チンゲン菜・ネギ)	米/上白糖/サラダ油 /ごま油/麩/片栗粉	たら/味噌/鶏挽 肉/油揚げ/牛乳	ねぎ/いんげん/チンゲ ン菜/	みりん風調味料/ポン酢/醤 油/昆布/鰹節	星たべよ 牛乳 ..... きつねおにぎり 牛乳
23	木 ご飯 サーモンフライ 根菜の筑前煮 味噌汁 (ホウレンソウ・シメジ)	米/小麦粉/パン粉/ サラダ油/上白糖/ご ま	鮭/鶏小間肉/味 噌/牛乳	ブロッコリー/人参/れ んこん/ごぼう/ほうれ ん草/しめじ	塩/和風ドレッシング/和風 だし/料理酒/醤油/みりん 風調味料/昆布/鰹節	マリービスケット 牛乳 ..... 五平もち 牛乳
24	金 ★クリスマスメニュー★ ピラフ タンドリーチキン マカロニグラタン コンソメスープ (コーン・ニンジン)	米/サラダ油/マカロ ニ/パン粉/小麦粉/ マーガリン/上白糖	鶏もも肉/ヨーグ ルト/ツナフレー ク/チーズ/牛乳	赤ピーマン/緑ピーマン /人参/グリーンピース/ ほうれん草/たまねぎ/ ブロッコリー/しめじ/ パセリ/コーン/ミカン 缶	コンソメ/塩/醤油/カレー パウダー/トマトケチャッ プ/ソース/しょうが/にん にく/料理酒/昆布つゆ/ホ ワイトソース/ロールケー キ/ホイップクリーム/ココ ア	ハーベスト 牛乳 ..... クリスマスケーキ 牛乳
25	土 卵丼 いんげんの胡麻和え 味噌汁 (麩・ワカメ)	米/上白糖/ごま/麩/ 小麦粉/マーガリン	厚揚げ/卵/味噌/ 牛乳	たまねぎ/人参/いんげ ん/ワカメ/のり	和風だし/醤油/みりん風調 味料/鰹節/りんごジャム/ 昆布	ルヴァン 牛乳 ..... りんごのショートブ レッド 牛乳
27	月 ご飯 みそチキンカツ ごぼうサラダ 味噌汁 (ワカメ・タマゴ)	米/上白糖/片栗粉/ マヨネーズ/ごま	チキンカツ/味噌 /ツナフレーク/ 牛乳	ブロッコリー/ごぼう/ 人参/ワカメ/たまねぎ	サラダ油/昆布/醤油/みり ん風調味料/昆布/鰹節/イ チゴプリンの素/おせんべ い/塩	ビスコ 牛乳 ..... いちごプリン おせんべい
28	火 ご飯 鶏肉のカレー照り焼き ひじきの煮物 すまし汁 (ホウレンソウ・エノキ)	米/上白糖	鶏もも肉/大豆/ 油揚げ/チーズ	カリフラワー/ひじき/ 人参/ほうれん草/えの き/グリーンピース	みりん風調味料/料理酒/カ レーパウダー/ポン酢/昆布 /鰹節/醤油/塩	白い風船 牛乳 ..... チーズおかかむすび 牛乳