

# 12月献立表

令和5年度 なかよし保育園

| 日  | 曜 | 昼食・おやつ                             | 使用材料           |                                |                              |                          |
|----|---|------------------------------------|----------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------|
|    |   |                                    | 赤<br>血や肉や骨をつくる | 黄<br>熱や力のもとになる                 | 緑<br>体の調子を整える                | その他<br>調味料               |
| 1  | 金 | 豆腐のおとし揚げ                           | 豚ひき肉 木綿豆腐      | 片栗粉 なたね油                       | 人参 玉葱 干しいたけ<br>グリーンピース       | 醤油                       |
|    |   | シルバーサラダ<br>しめじのすまし汁                |                | 三温糖 なたね油 春雨                    | 人参 きゅうり きゃべつ みかん缶            | 酢 塩 こしょう                 |
|    |   | スイートポテト<br>牛乳                      | 牛乳 鶏卵<br>牛乳    | バター グラニュー糖 さつまいも               | 大根 しめじ 玉葱 みつ葉 乾わかめ           | だしかつお 醤油                 |
| 2  | 土 | トントントン<br>里芋のみそ汁                   | 豚肉<br>みそ 油揚げ   | 三温糖 なたね油 片栗粉<br>里芋             | 玉葱 人参 しょうが<br>人参 大根 葱        | 醤油 酒<br>だしかつお            |
|    |   | マフィン<br>小丸純せんべい<br>(幼児 ミレービスケット)   |                |                                |                              | マフィン<br>せんべい<br>ビスケット    |
|    |   | 牛乳                                 | 牛乳             |                                |                              |                          |
| 4  | 月 | 中華風スープ                             | 豚肉             | 春雨 片栗粉 ごま油                     | 人参 白菜 竹の子 葱                  | コンソメ 塩 こしょう 醤油 酒         |
|    |   | 華風サラダ                              |                | ごま油 三温糖                        | 人参 きゃべつ きゅうり                 | 酢 醤油                     |
|    |   | 添えポテト<br>野菜のデデミ風おやき                |                | なたね油 冷凍ポテト<br>上新粉 三温糖 片栗粉 なたね油 | 人参 ニラ 玉葱                     | 塩 醤油 酢 塩                 |
| 5  | 火 | 牛乳                                 | 牛乳             |                                |                              |                          |
|    |   | 鶏肉の香り焼き<br>ほうれん草のしらす和え             | 鶏肉<br>チリメン     | 白ごま                            | 生姜 青のり<br>ほうれん草 人参           | 醤油 みりん<br>醤油             |
|    |   | 大根のみそ汁                             | みそ 油揚げ         |                                | 大根 玉葱 葱<br>しめじ 人参            | だしかつお                    |
| 6  | 水 | りんごのカップケーキ<br>牛乳                   | 鶏卵 牛乳<br>牛乳    | 小麦粉 三温糖 バター                    | りんご                          | ベーキングパウダー                |
|    |   | ◎カレーうどん                            | 牛肉 油揚げ         | うどん なたね油 片栗粉                   | 人参 玉葱 葱                      | カレールー だしかつお<br>醤油        |
|    |   | 和風サラダ                              |                | なたね油                           | 人参 きゅうり きゃべつ                 | 酢 醤油                     |
| 7  | 木 | ◎プリン                               | 牛乳 生クリーム 鶏卵    | グラニュー糖                         |                              | バニラエッセンス                 |
|    |   | 花せんべい<br>牛乳                        | 牛乳             |                                |                              | せんべい                     |
|    |   |                                    |                |                                |                              |                          |
| 8  | 金 | 肉じゃが                               | 牛肉             | なたね油 三温糖 じゃがいも<br>つきこんにゃく      | 人参 玉葱 三度豆 ごぼう                | 醤油 みりん                   |
|    |   | ブロッコリーのごま和え                        |                | 白ごま                            | ブロッコリー                       | 醤油<br>焼きのり               |
|    |   | 焼きのり                               |                |                                |                              |                          |
| 9  | 土 | 南瓜の豆乳ドーナツ                          | 豆乳             | ホットケーキミックス なたね油<br>グラニュー糖      | かぼちゃ                         |                          |
|    |   | 牛乳                                 | 牛乳             |                                |                              |                          |
|    |   |                                    |                |                                |                              |                          |
| 10 | 日 | 誕生日会                               |                |                                |                              |                          |
|    |   | フィッシュボール                           | 白身魚のすり身        | なたね油 片栗粉                       | 人参 玉葱 コーン                    |                          |
|    |   | 中華風サラダ                             | ハム             | ごま油 はるさめ 白ごま 三温糖               | 人参 きゅうり もやし                  | 酢 醤油                     |
| 11 | 月 | 豆腐のすまし汁                            | 木綿豆腐           | ごはん                            | 玉葱 しめじ 乾わかめ みつ葉              | だしかつお 醤油                 |
|    |   | わかめご飯                              |                |                                |                              | わかめご飯の素                  |
|    |   | ミニカップゼリー                           |                |                                |                              | ミニカップゼリー                 |
| 12 | 火 | ◎ホットケーキ<br>牛乳                      | 牛乳<br>牛乳       | ホットケーキミックス バター<br>上白糖          |                              |                          |
|    |   |                                    |                |                                |                              |                          |
|    |   |                                    |                |                                |                              |                          |
| 13 | 水 | 炊き込みご飯                             | 鶏肉             | なたね油                           | 人参 ごぼう 干しいたけ                 | 醤油 みりん                   |
|    |   | じゃが芋のみそ汁                           | みそ             | じゃが芋                           | 玉葱 乾わかめ 葱 えのき                | だしかつお                    |
|    |   |                                    |                |                                |                              |                          |
| 14 | 木 | いちごパン<br>二色せんべい<br>幼児組 クラッカー<br>牛乳 |                |                                |                              | いちごパン<br>二色せんべい<br>クラッカー |
|    |   |                                    | 牛乳             |                                |                              |                          |
|    |   |                                    |                |                                |                              |                          |
| 15 | 金 | ちゃんこ汁                              | 鶏ひき肉 油揚げ 木綿豆腐  | 片栗粉                            | ニラ 人参 玉葱 白菜 葱<br>にんにく 大根 ごぼう | 鶏がら 醤油                   |
|    |   | ほうれん草の磯和え                          |                |                                | ほうれん草 人参 もみのり                | 醤油                       |
|    |   | 手作りかまぼこ                            |                |                                | コーン                          |                          |
| 16 | 土 | ポテトお餅                              | 白身魚のすり身        | じゃがいも 片栗粉                      |                              | 塩 こしょう                   |
|    |   | 牛乳                                 | とうけるチーズ<br>牛乳  |                                |                              |                          |
|    |   |                                    |                |                                |                              |                          |
| 17 | 日 | フィヤベース風                            | 鱈              | じゃがいも オリーブオイル                  | 人参 白ねぎ きゃべつ にんにく             | ローリエ コンソメ 塩 こしょう         |
|    |   | 千切り野菜のサラダ                          |                | 三温糖 なたね油                       | 人参 きゅうり コーン きゃべつ             | 酢 塩 こしょう                 |
|    |   | テーブルロール                            |                | テーブルロール                        |                              |                          |
| 18 | 月 | 牛乳                                 | 牛乳             |                                |                              |                          |
|    |   | オレンジ                               |                |                                | オレンジ                         |                          |
|    |   | おにぎり                               |                | ごはん                            |                              | 築飯の素                     |
| 19 | 火 |                                    |                |                                |                              |                          |
|    |   |                                    |                |                                |                              |                          |
|    |   |                                    |                |                                |                              |                          |
| 20 | 水 | ◎ミートスパゲティ                          |                | なたね油 バター スパゲティ                 | 人参 玉葱 マッシュルーム<br>パセリ         | ケチャップ 塩 こしょう<br>赤ワイン     |
|    |   | 野菜スープ                              | ベーコン           | じゃがいも                          | 人参 玉葱 パセリ きゃべつ               | コンソメ 塩 こしょう              |
|    |   | ほうれん草の蒸しケーキ                        | 豆乳             | ホットケーキミックス 三温糖                 | ほうれん草                        |                          |
| 21 | 木 | 牛乳                                 | 牛乳             |                                |                              |                          |
|    |   |                                    |                |                                |                              |                          |
|    |   |                                    |                |                                |                              |                          |
| 22 | 金 | 八宝菜                                | 豚肉             | なたね油 三温糖 片栗粉                   | 竹の子 人参 玉葱 白菜<br>絹さや しいたけ     | コンソメ 塩 こしょう 醤油           |
|    |   | 小松菜のナムル                            |                | 三温糖 白ごま ごま油                    | 小松菜 人参 もやし                   | 醤油                       |
|    |   | ししゃもの素焼き<br>(0.1オ チリメン煮)           | ししゃも<br>チリメン   | 三温糖                            |                              | 醤油                       |
| 23 | 土 | 大学芋                                |                | さつまいも 上白糖 なたね油<br>黒ごま          |                              | 酢                        |
|    |   | 牛乳                                 | 牛乳             |                                |                              |                          |
|    |   |                                    |                |                                |                              |                          |
| 24 | 日 | 白身魚の中華衣揚げ                          | スルルーサ          | なたね油 小麦粉 片栗粉                   | 人参 きゅうり コーン                  | 塩 こしょう ベーキングパウダー         |
|    |   | マセドアンサラダ                           |                | 三温糖 なたね油 じゃがいも                 | 人参 玉葱 白菜 葱                   | 酢 塩 こしょう                 |
|    |   | 白菜スープ                              | ベーコン           | グラニュー糖 テーブルロール                 | 人参 りんご                       | コンソメ 塩 こしょう<br>バクチン      |
| 25 | 月 | ジャムサンドパン                           |                |                                |                              |                          |
|    |   | 牛乳                                 | 牛乳             |                                |                              |                          |
|    |   |                                    |                |                                |                              |                          |

12日のフィヤベース風はフランスの南プロヴァンス地方の寄せ鍋料理の一つです。魚介類を香味野菜で煮込んだ料理です。  
◎印はそう組のおともだちのリクエストメニューです。

## 12月献立表

令和5年度なかよし保育園

| 日 曜  | 昼食・おやつ                                                                       | 使用材料                                    |                                                         |                                                       |                                                                         |
|------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                              | 赤<br>血や肉や骨をつくる                          | 黄<br>熱や力のもとになる                                          | 緑<br>体の調子を整える                                         | その他<br>調味料                                                              |
| 16 土 | 幼児組発表会<br>パン<br>みかん<br>りんごジュース                                               |                                         |                                                         |                                                       | パン<br>みかん<br>りんごジュース                                                    |
| 18 月 | 豚汁<br>大根サラダ<br>鮭の塩焼き<br>あべかわ団子<br>(乳児組 いも団子)<br>牛乳                           | 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ<br>鮭<br>きな粉<br>きな粉<br>牛乳 | さつまいも<br>三温糖 なたね油<br>上新粉 白玉粉 三温糖<br>じゃが芋 片栗粉 三温糖        | 人参 ごぼう 葱 白菜<br>大根 きゅうり レモン汁                           | だしかつお<br>酢 塩 こしょう<br>塩                                                  |
| 19 火 | 関東煮<br>ホウレン草の土佐和え<br>ふりかけ<br>チニース蒸しケーキ<br>牛乳                                 | ひろうす 鶏肉<br>かつお節<br>ピザチーズ 豆乳<br>牛乳       | 里芋 三温糖 ごんにゆく<br>ホットケーキミックス                              | 人参 切り昆布 大根<br>ほうれん草 人参                                | だしかつお 醤油 みりん<br>醤油<br>ふりかけ                                              |
| 20 水 | ◎ビーフカレー<br>中華漬け<br>◎フルーツポンチ<br>豆乳クッキー<br>牛乳                                  | 牛肉<br>牛乳                                | なたね油 じゃがいも<br>三温糖 ごま油<br>上白糖                            | 人参 玉葱 にんにく 生姜 りんご<br>きゅうり<br>桃缶 みかん缶 パイン缶             | カレールウ<br>酢 塩 パプリカ粉 醤油<br>アガー<br>クッキー                                    |
| 21 木 | マーボー豆腐<br>華風和え<br>蒸しシューマイ<br>◎野菜チップス<br>牛乳                                   | 木綿豆腐 赤みそ 豚ひき肉<br>牛乳                     | 三温糖 ごま油 片栗粉<br>ごま ごま油 三温糖<br>なたね油 さつまいも                 | 生姜 玉葱 人参 ねぎ<br>白菜 人参 きゅうり<br>れんこん ごぼう                 | 醤油<br>醤油<br>冷凍シューマイ<br>塩 野菜チップス                                         |
| 22 金 | クリスマス会<br>フライドチキン<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ<br>オレンジ<br>ゆかりご飯<br>クリスマスケーキ<br>牛乳 | 鶏肉<br>生クリーム<br>牛乳                       | なたね油 片栗粉 小麦粉<br>片栗粉<br>白米<br>上白糖                        | 人参 コーン キャベツ きゅうり<br>玉葱 パセリ クリームコーン<br>オレンジ<br>いちご もも缶 | 塩 こしょう 白ワイン<br>ナツメグ<br>マヨドレ 塩 こしょう<br>コンソメ 塩 こしょう<br>ゆかりご飯の素<br>スポンジケーキ |
| 23 土 | 五目うどん<br>りんご<br>ミニデニッシュ (アップル)<br>星っこ<br>(幼児 おせんべいサラダ味)<br>牛乳                | 牛肉 油揚げ<br>牛乳                            | 三温糖 うどん                                                 | 人参 ほうれん草 葱<br>だし昆布 干しいたけ 乾わかめ<br>りんご                  | 醤油 だしかつお<br>ミニデニッシュ<br>おかき<br>せんべい                                      |
| 25 月 | 豆乳シチュー<br>添えブロッコリー<br>ゼリー<br>お好み焼き<br>牛乳                                     | 鶏肉 豆乳<br>豚肉 豆乳 鶏卵 かつお粉<br>ショア           | なたね油 じゃがいも 小麦粉<br>バター<br>三温糖 なたね油<br>小麦粉                | 人参 玉葱 しめじ グリーピース<br>クリームコーン缶<br>ブロッコリー<br>キャベツ 青のり    | コンソメ 塩 こしょう<br>酢 塩 こしょう<br>ゼリー<br>お好みソース だしかつお 塩                        |
| 26 火 | 煮魚(鯖)<br>三色ごま和え<br>豆腐のみそ汁<br>シュガートースト<br>牛乳                                  | 鯖<br>豆腐 みそ<br>牛乳                        | 三温糖<br>白ごま<br>グラニュー糖 バター 食パン                            | 生姜<br>人参 ほうれん草 コーン<br>人参 玉葱 葱 しめじ                     | 醤油 酒<br>醤油<br>だしかつお                                                     |
| 27 水 | ひじきご飯<br>きゅうりの酢の物<br>白玉麩のすまし汁<br>もちもちボール<br>牛乳                               | 鶏肉 チリメン 油揚げ<br>牛乳                       | なたね油 三温糖<br>三温糖<br>白玉麩<br>ホットケーキミックス なたね油<br>グラニュー糖 白玉粉 | 干ひじき 人参<br>きゅうり 乾わかめ<br>人参 玉葱 えのき みつ葉                 | 醤油 だしかつお<br>酢 塩<br>だしかつお 醤油                                             |
| 28 木 | お弁当日<br>(0.1歳)<br>ラーメン<br>さつま芋煮<br>みかんゼリー<br>ひこうきビスケット<br>牛乳                 | 豚肉<br>牛乳                                | 中華麺 ごま油<br>さつま芋 三温糖                                     | 人参 白菜 もやし 葱 生姜                                        | 鶏がら 醤油 こしょう<br>醤油<br>みかんゼリー<br>ビスケット                                    |

12月22日は冬至です。

寒さが増してくる季節です。柚子風呂にを入るという習慣は江戸時代から続いていると言われています。

柚子にはビタミンCが含まれており、風邪予防や美肌に効くとされています。

1月5日の献立は

のしどり 紅白なます 雑煮風みそ汁です。