

# 令和4年 12月献立表

# 二川保育園(川船作成)

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ▶手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
5	月	豚汁うどん 336/515kcal	笹かまの磯辺揚げ(宮城) ブロッコリーのおかか和え ★豚汁	♪鮭チーズおにぎり 麦茶・バナナ ☆ヨーグルト	笹かま 豚肉 鮭 チーズ	うどん ごはん さつまいも	大根 人参 ごぼう 葱 しめじ ブロッコリー もやし えのき バナナ	
6	火	ごはん 318/427kcal	ほっけの塩焼き かぶの塩昆布和え ほうれん草の味噌汁 (6日すみれ組:豆乳グラタン)(20日ふじ組:ロールキャベツ)	♪コンプレクスナック 牛乳・みかん ☆バナナ	ほっけ 厚揚げ	ごはん コーンフレーク	かぶ もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 舞茸 みかん	
7	水	★★味ぶかし(岩手) 604/492kcal	小松菜のお浸し 納豆汁(山形) バナナ	♪りんご蒸しパン 牛乳・パイナップル ☆チーズ	ちくわ 鶏肉 納豆 油揚げ 豆腐	ごはん	小松菜 もやし 人参 りんご 舞茸 椎茸 ごぼう さやいんげん バナナ えのき 玉ねぎ 浅葱 パイナップル	
8	木	ごはん 443/566kcal	鯖のごま竜田揚げ 春雨サラダ 白菜の中華スープ	♪いちごゼリー ホットココア・ビスケット ☆ヨーグルト	鯖 ハム	ごはん 春雨 ごま	キャベツ 人参 きゅうり 白菜 玉ねぎ 椎茸 いちご	
9	金	ごはん 471/545kcal	キーマカレー わかめサラダ 一口ゼリー・キウイフルーツ	♪ピザトースト 牛乳・オレンジ ☆プルーン	豚肉 ツナ わかめ チーズ	ごはん 食パン	玉ねぎ 茄子 人参 もやし コーン ほうれん草 きゅうり キャベツ ピーマン オレンジ キウイフルーツ	
10	土	★★サンドイッチ 421/346kcal	魚肉ソーセージ コンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ	
12	月	けんちんうどん 344/551kcal	鶏肉のおろし焼き 白和え ★けんちん汁	♪山芋スティック 牛乳・みかん ☆ヨーグルト	鶏肉 豆腐 油揚げ	うどん 長いも	大根 もやし ほうれん草 人参 椎茸 蓮根 ごぼう 葱 みかん	
13	火	ごはん 353/443kcal (27日さくら組:クレープ)	鱈のトマト焼き チーズサラダ かぼちゃスープ	♪揚げマカロニ 牛乳・りんご ☆プルーン	鱈 ウインナー チーズ	ごはん マカロニ かぼちゃ	トマト 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ りんご しめじ コーン	
14	水	ごはん 410/506kcal	よされ鍋(青森) なめ茸和え パイナップル	♪ツナマヨパン 牛乳・バナナ ☆チーズ	鶏肉 ツナ 豆腐 油揚げ	ごはん 食パン しらたき	白菜 人参 ニラ 葱 もやし えのき しめじ 椎茸 なめ茸 バナナ パイナップル ごぼう 舞茸	
15	木	ごはん 409/539kcal (1日きく組:ナポリタンとスープ)(15日もも組:フルーチェ)	ぶり大根 ごぼうサラダ さつまいもの味噌汁	♪ポップコーン 牛乳・キウイフルーツ ☆ヨーグルト	ぶり	ごはん さつまいも	大根 ごぼう 切干大根 人参 きゅうり 玉ねぎ 葱 キウイフルーツ	
2	金	ごはん 485/550kcal	ツナカレー ひじきのサラダ	♪ミルクプリン 麦茶・おせんべい 2日 ☆(未満児)きな粉羊	ツナ ひじき	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ もやし レタス	
16	土	★★喜多方ラーメン(福島) 432/375kcal	ひじきのサラダ パイナップル	★(以上児)おもち つけもの 16日☆バナナ	豚肉 なんと ひじき	中華麺	葱 メンマ もやし ニラ 浅葱 ほうれん草 パイナップル	
3	土	煮込みうどん 496/395kcal	もやしの中華和え バナナ	♪きな粉パン 麦茶・みかん ☆★おせんべい	鶏肉 きな粉	うどん 食パン	葱 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし えのき 椎茸 バナナ 大根 みかん	
21	水	🎄クリスマス給食🎄						
23	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は日本全国旨いもの巡りの『青森・秋田・岩手・山形・宮城・福島』の6県です。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※7・16・21・23日は以上児の白飯はいりません。

※12.26の山芋スティックは、ふじ組の保護者からの紹介メニューです。

※1日はきく組がナポリタンとスープ、6日はすみれ組が豆乳グラタン、20日はふじ組がロールキャベツ、

27日はさくら組がクレープを作りお昼に食べます。きく組とさくら組のクッキングの日の白飯はいりません。

15日はもも組がフルーチェを作りおやつに食べます。



★宮城県『笹かまの磯辺揚げ』薄力粉に鶏卵、青のり、水を加えて衣をつくり、笹かまほこをくぐらせて揚げた郷土料理です。  
 ★岩手県『味ぶかし』こんにゃく、人参、干し椎茸、ごぼう、油揚げ、色合いを出すためにさやいんげんを散らした炊き込みご飯です。  
 ★山形県『納豆汁』ひきわり納豆をみそ汁に入れます。とろみがついた納豆汁は、身体をほかほか温めてくれます。具材は豆腐、油揚げ、コンニャクなどを入れます。★青森県『よされ鍋』鶏肉や肉団子、野菜を煮込んだ料理です。★福島県『喜多方ラーメン』鶏ガラ・豚骨・煮干しなどをベースにした醤油スープに、刻みネギ、メンマ、チャーシュー、ほうれん草などをのせた札幌ラーメン、博多ラーメンと並んで日本三大ラーメンの一つです。★秋田県『きりたんぼ鍋』きりたんぼを、地鶏や野菜と共にダシが効いた醤油ベースのだし汁で煮込む鍋料理です。具材は鶏肉、きりたんぼ、ゴボウ、マイタケ、ネギ、しらたきが入ります。

子どもたちが食べやすいよう味付けや食材を工夫し、郷土料理として味わいたと思います。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。