

令和4年12月献立表(後期・完了)

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	力や体温となる食品	体の調子を整える食品	
5	月	さつまいもスティック	豚汁うどん ささみの磯辺煮 ブロッコリーのおかか和え	♪鮭おにぎり 麦茶 バナナ	豚肉 ささみ	うどん ごはん さつまいも	大根 人参 葱 ブロッコリー バナナ	
6	火	バナナ	ごはん 鱈の煮つけ かぶの和え物 ほうれん草の味噌汁	♪スナックパン 麦茶 みかん	鱈	ごはん 食パン	かぶ 人参 ほうれん草 玉ねぎ みかん バナナ きゅうり	
7	水	人参スティック	味ぶかし 小松菜の和え物 納豆汁	♪りんご蒸しパン 麦茶 オレンジ	鶏肉 豆腐 納豆	ごはん	人参 小松菜 さやいんげん 椎茸 玉ねぎ 浅葱 りんご オレンジ	
8	木	じゃがいも煮	ごはん カレイの煮物 春雨サラダ 白菜のスープ	♪いちごゼリー 麦茶 ビスケット	カレイ	ごはん 春雨 じゃがいも	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 白菜 いちご	
9	金	バナナ	ごはん ひき肉のあんかけ わかめサラダ オニオンスープ	♪きなこパン 麦茶 オレンジ	豚肉 わかめ	ごはん 食パン	きゅうり 人参 ほうれん草 玉ねぎ 茄子 オレンジ バナナ	
10	土	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	☆☆おかし 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 バナナ	
12	月	バナナ	けんちんうどん 鶏肉のおろし煮 白和え	♪山芋スティック 麦茶 オレンジ	鶏肉 豆腐	うどん 山芋	大根 人参 葱 ほうれん草 オレンジ バナナ	
13	火	人参スティック	ごはん 鱈のトマト煮 キャベツサラダ かぼちゃのスープ	♪マカロニきな粉 麦茶 りんご	鱈	ごはん マカロニ かぼちゃ	トマト キャベツ 人参 玉ねぎ りんご	
14	水	じゃがいも煮	ごはん 14日よされ鍋 なめ茸和え 28日きりたんぼ鍋 なめ茸和え バナナ	♪ツナパン 麦茶 バナナ	鶏肉 ツナ 豆腐	ごはん 食パン じゃがいも	白菜 人参 葱 なめ茸 小松菜 バナナ	
15	木	バナナ	ごはん カレイ大根 人参の和え物 さつまいもの味噌汁	♪蒸しパン 麦茶 オレンジ	カレイ	ごはん さつまいも	大根 人参 葱 きゅうり 玉ねぎ 切干大根 バナナ オレンジ	
16	金	さつまいもスティック	ごはん 2日ツナの煮物 ひじきの和え物 16日喜多方ラーメン ひじきの和え物 バナナ	♪フルーツ和え 麦茶 おせんべい	ツナ 豚肉 ひじき	ごはん 中華麺(16日のみ) さつまいも	玉ねぎ 人参 バナナ 葱 ほうれん草 オレンジ りんご	
17	土	おかし	煮込みうどん きゅうりの和え物 バナナ	♪きな粉パン 麦茶 みかん	鶏肉	うどん 食パン	葱 玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 バナナ みかん	
21	火	🎄クリスマス給食🎄						

※献立内の青色は日本全国旨いもの巡り『青森・秋田・岩手・山形・福島』の5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。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。



★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。後期完了食はこんにゃくと油揚げ抜きで提供します。

★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。後期完了食は油揚げとこんにゃく抜きで提供します。

★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。後期完了食はメンマ抜きで提供します。

★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、ネギが入ります。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

★子どもたちが食べやすいように味付けや食材を工夫し料理を味わいたと思います。