

・平均栄養価・  
エネルギー  
549kcal たんぱく質  
29.6g



# 12月献立表



おがやの里しもだ保育園

2022年

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力の もとになるもの	主にからだを つくるもの	主にからだの 働きを整えるもの			主に熱や力の もとになるもの	主にからだを つくるもの	主にからだの 働きを整えるもの
1	木	ごはん えのきのすまし汁 カジキのネギ味噌焼き 小松菜と鶏肉のにんにく炒め	米・胡麻油 ・砂糖 本みりん・油	ワカメ・ メカジキ ・味噌 鶏挽肉	えのき・人参・ 長葱・小松菜 ・もやし・にんにく	豆乳 ビスケット	麦茶 ☆焼きそば	中華麺 ・油	豚肉・ 青海苔	キャベツ ・人参 ・ピーマン
2	金	三色丼 さつまい ひじきと大豆の和え物	米・砂糖 ・本みりん 油・さつまい	鶏挽肉・ 卵・味噌 ・ひじき ・大豆	生姜・ほうれん草 ・大根・人参 ・長葱・胡瓜	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆ごまちゃんすこう	小麦粉・ 砂糖・油 ・黒胡麻	牛乳	
5	月	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉の梅照り焼き ほうれん草とさつまい揚げのお浸し	米・本みりん ・砂糖	油揚げ・ 味噌・鶏肉 ・さつまい揚げ ・鰹節	キャベツ・長葱・ ほうれん草・人参	牛乳 せんべい	麦茶 ☆じゃがバター	じゃが芋 ・バター		
6	火	わかめごはん 麩の味噌汁 豚バラの葱ソースがけ にんじんサラダ りんご	米・白玉麩 ・天ぷら粉 ・砂糖・胡麻油 ・片栗粉・油	炊き込み ワカメ ・味噌 ・豚肉 ・ツナ	小松菜・玉葱・ 長葱・大根・人参 ・キャベツ・りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆マージャムサンド	食パン・ イチゴ ジャム・ マーガリン	牛乳	
7	水	あんかけうどん 大根とハムのマリネ ミニゼリー	うどん・ 胡麻油・砂糖 ・本みりん ・片栗粉・ ミニゼリー	豚肉・ ロースハム	白菜・もやし・ 人参・長葱・大根 ・胡瓜	牛乳 バナナ	麦茶 ☆ひじきおにぎり	米・砂糖 ・本みりん	ひじき・ 油揚げ	人参
8	木	ごはん ワカメのスープ マーボー豆腐 白菜の胡麻マヨコールスロー	米・片栗粉・ トウモロコシ ・油・砂糖 胡麻油・白胡麻 ・マヨネーズ	ワカメ・ 豆腐・豚挽肉 ・味噌	玉葱・長葱・ グリーンピース・ 生姜・にんにく・ 白菜・胡瓜・人参	豆乳 さつまい スティック	牛乳 ☆チーズ蒸しパン	小麦粉 ・砂糖	牛乳・ チーズ	
9	金	ごはん 豚汁 チーズはんぺんフライ たくあん和え	米・油 ・じゃが芋	豚肉・豆腐 ・味噌・鰹節 ・チーズ はんぺんフライ	人参・大根・長葱 ・ほうれん草・ キャベツ・ たくあん漬	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー ・りんご ジャム	牛乳	
12	月	ごはん ほうれん草の味噌汁 芋煮 かぶのさっぱり漬	米・里芋 ・白滝 ・油・砂糖	豆腐・味噌 ・豚肉	ほうれん草・ 玉葱・長葱・ 人参・カブ	牛乳 ミニゼリー	豆乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ ・砂糖	豆乳・ きな粉	
13	火	麦ごはん 根菜カレー シルバーサラダ キウイ	押し麦・米 ・じゃが芋 ・油・春雨 ・マヨネーズ	豚肉・ スキムミルク	蓮根・牛蒡・人参 ・玉葱・にんにく・ 生姜・胡瓜・キウイ	牛乳 せんべい	牛乳 ☆手作りクッキー	小麦粉 ・バター ・砂糖	牛乳・卵	
14	水	ロールパン ミルクスープ ヤムニョムチキン風 キャベツとハムのソテー	ロールパン・ 片栗粉・油・ 砂糖・胡麻油 ・本みりん ・バター	ベーコン・ 牛乳・鶏肉 ・味噌 ロースハム	白菜・人参 ・玉葱・にんにく ・キャベツ	牛乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆五平もち	米・砂糖 ・本みりん ・白胡麻 ・油	味噌	
15	木	ごはん えのきのすまし汁 カジキのネギ味噌焼き 小松菜と鶏肉のにんにく炒め	米・胡麻油 ・砂糖 本みりん・油	ワカメ・ メカジキ ・味噌 鶏挽肉	えのき・人参・ 長葱・小松菜 ・もやし・にんにく	豆乳 チーズ	牛乳 ☆大学芋	さつまい ・油・砂糖 ・黒胡麻	牛乳	
16	金	三色丼 さつまい ひじきと大豆の和え物	米・砂糖 ・本みりん 油・さつまい	鶏挽肉・ 卵・味噌 ・ひじき ・大豆	生姜・ほうれん草 ・大根・人参 ・長葱・胡瓜	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆焼きそば	中華麺 ・油	豚肉・ 青海苔	キャベツ ・人参 ・ピーマン
19	月	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉の梅照り焼き ほうれん草とさつまい揚げのお浸し	米・本みりん ・砂糖	油揚げ・ 味噌・鶏肉 ・さつまい揚げ ・鰹節	キャベツ・長葱・ ほうれん草・人参	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆じゃがバター	じゃが芋 ・バター		
20	火	ごはん ワカメのスープ マーボー豆腐 白菜の胡麻マヨコールスロー	米・片栗粉・ トウモロコシ ・油・砂糖 胡麻油・白胡麻 ・マヨネーズ	ワカメ・ 豆腐・豚挽肉 ・味噌	玉葱・長葱・ グリーンピース・ 生姜・にんにく・ 白菜・胡瓜・人参	牛乳 バナナ	牛乳 ☆マージャムサンド	食パン・ イチゴ ジャム・ マーガリン	牛乳	
21	水	あんかけうどん 大根とハムのマリネ ミニゼリー	うどん・ 胡麻油・砂糖 ・本みりん ・片栗粉・ ミニゼリー	豚肉・ ロースハム	白菜・もやし・ 人参・長葱・大根 ・胡瓜	牛乳 にんじん スティック	麦茶 ☆ひじきおにぎり	米・砂糖 ・本みりん	ひじき・ 油揚げ	人参
22	木	ごはん 豚汁 チーズはんぺんフライ たくあん和え	米・油 ・じゃが芋	豚肉・豆腐 ・味噌・鰹節 ・チーズ はんぺんフライ	人参・大根・長葱 ・ほうれん草・ キャベツ・ たくあん漬	豆乳 せんべい	牛乳 ☆南瓜のいとこ煮		牛乳・ ゆで小豆缶	南瓜
23	金	サンタごはん 野菜スープ ミートローフ ツリーポテトサラダ 花みかん	米・油・片栗粉 ・じゃが芋 ・マヨネーズ	鶏挽肉・ カニカマ・ チーズ・海苔 ・豚挽肉 ・牛乳	玉葱・キャベツ・ 人参・えのき・ 胡瓜・ブロッコリー ・みかん	牛乳 ビスケット	牛乳 クリスマスケーキ	ケーキ	牛乳	
26	月	ロールパン ミルクスープ ヤムニョムチキン風 キャベツとハムのソテー	ロールパン・ 片栗粉・油・ 砂糖・胡麻油 ・本みりん ・バター	ベーコン・ 牛乳・鶏肉 ・味噌 ロースハム	白菜・人参 ・玉葱・にんにく ・キャベツ	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆五平もち	米・砂糖 ・本みりん ・白胡麻 ・油	味噌	
27	火	ごはん ほうれん草の味噌汁 芋煮 かぶのさっぱり漬	米・里芋 ・白滝 ・油・砂糖	豆腐・味噌 ・豚肉	ほうれん草・ 玉葱・長葱・ 人参・カブ	牛乳 ミニゼリー	豆乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー ・りんご ジャム	豆乳	
28	水	麦ごはん 根菜カレー シルバーサラダ チーズ	押し麦・米 ・じゃが芋 ・油・春雨 ・マヨネーズ	豚肉・ スキムミルク ・チーズ	蓮根・牛蒡・人参 ・玉葱・にんにく・ 生姜・胡瓜	牛乳 せんべい	牛乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ ・砂糖	牛乳・ きな粉	

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。  
 ※6日はお楽しみ献立です。  
 ※郷土料理（12日・27日）・・・「芋煮」は、山形県の郷土料理です。江戸時代、京都との文化交流から入ってきた料理がルーツとされています。里芋を用いた収穫祭や地域交流の場として屋外で大きな鍋を囲む「芋煮会」は300年程前より行われており、現在でも年中行事の一つとして、地域、友人、家族、職場などあらゆる繋がりと「芋煮会」が開かれています。  
 ※22日の「南瓜のいとこ煮」は冬至メニューです。