



# 12がつ こんだてひょう



令和4年 南今泉保育園

| 曜日         | 日        | 朝の未満児おやつ      | 副食  | 材 料  | 主食  | 3時 おやつ  |
|------------|----------|---------------|---|--|-----|---|
| 月          | 12<br>26 | 牛乳<br>クラッカー   | ポトフ<br>ほうれん草のマヨネーズ和え<br>りんご                     | 鶏肉・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・キャベツ・ブロッコリー・鶏ガラ・塩P<br>ほうれん草・大根・人参・油揚げ・すりごま・マヨネーズ・砂糖・酢/ しょうゆ<br>りんご                                     | ごはん | 牛乳 /クッキー<br>オレンジゼリー (アガー・<br>砂糖・みかん缶・オレンジジュース)      |
| 火          | 13<br>27 | 牛乳<br>チーズ     | 魚の煮付け<br>小松菜ともやしのごま和え<br>きのこのスープ                | 魚の切り身・しょうが・砂糖・みりん・醤油<br>小松菜・もやし・人参・ごま・砂糖・しょうゆ<br>エリンギ・しめじ・玉ねぎ・人参・ねぎ・しょうゆ・煮干  | ごはん | ミルクココア<br>(牛乳・ココア・砂糖)<br>みかん・せんべい                   |
| 水          | 14<br>28 | 牛乳<br>コーンフレーク | チキンカツ<br>きゅうりのゆかり和え<br>豆腐のみそ汁                   | 鶏肉・卵・小麦粉・パン粉・油・ケチャップ・中濃ソース・塩コショウ<br>添え) キャベツ・カラーピーマン・マヨネーズ/きゅうり・人参・ゆかり粉<br>豆腐・油揚げ・切り干し大根・ねぎ・みそ・煮干し                         | ごはん | 牛乳・野菜蒸しケーキ<br>(卵・牛乳・小麦粉・BP・<br>ほうれん草・バター・砂糖)        |
| 木          | 1<br>15  | 牛乳<br>ビスケット   | 魚のムニエル<br>かぼちゃの煮物<br>卵スープ                       | 魚の切り身・酒・小麦粉・バター(添え) ブロッコリー<br>かぼちゃ・砂糖・しょうゆ・だし汁<br>卵・生しいたけ・人参・チンゲン菜・しょうゆ・塩・鶏ガラ  | ごはん | 牛乳<br>チーズ<br>かりんとう                                  |
| 金          | 2<br>16  | 飲むヨーグルト       | 牛ひき肉と豆のケチャップ煮<br>きゅうりとハムのサラダ<br>りんご             | トマト水煮缶・大豆・じゃがいも・人参・玉ねぎ・牛ひき肉・ニンニク・<br>ケチャップ・コンソメ・ソース・スキムミルク・塩・油・パセリ・粉チーズ<br>きゅうり・人参・キャベツ・ハム・酢・砂糖・しょうゆ・ホールコーン/リンゴ            | ごはん | 牛乳<br>マカロニあべかわ<br>(マカロニ・きな粉・砂糖)                     |
| 土          | 3<br>17  | 牛乳<br>せんべい    | 肉うどん<br>二色野菜の香味漬け                               | うどん・鶏肉・砂糖・しょうゆ・酒・人参・生しいたけ・<br>ねぎ・みりん・かつお節・昆布・ゆで卵<br>白菜・人参・ごま油・しょうが・砂糖・酢・しょうが・しょうゆ  |     | 牛乳<br>バームクーヘン                                       |
| 月          | 5<br>19  | 牛乳<br>卵ボーロ    | とろーりチーズのポークケチャップ<br>大根サラダ<br>もずくのすまし汁           | 豚肉・玉ねぎ・酒・片栗粉・ケチャップ・醤油・砂糖・溶けるチーズ<br>大根・ツナ缶・胡瓜・人参・酢・油・醤油・砂糖/ 塩こしょう<br>もずく・豆腐・えのき茸・人参・ねぎ・醤油・煮干し                               | ごはん | 牛乳<br>ジャムサンド<br>(食パン・いちごジャム)                        |
| 火          | 6<br>20  | 牛乳<br>チーズ     | 魚のかわりフライ<br>ほうれん草のノリ和え<br>大根のみそ汁                | 白身魚・塩こしょう・小麦粉・卵・パン粉・油<br>ほうれん草・人参・もやし・ホールコーン・もみ海苔・しょうゆ<br>大根・人参・ねぎ・厚揚げ・乾わかめ・みそ・煮干し   | ごはん | 牛乳<br>カステラ  |
| 水          | 7<br>21  | 牛乳<br>丸ボーロ    | カブのクリームシチュー<br>きゃべつとコーンのサラダ<br>ウインナー・オレンジ       | 鶏肉・かぶ・ブロッコリー・玉葱・人参・じゃが芋・バター・小麦粉・牛乳・塩P<br>キャベツ・ホールコーン・人参・きゅうり・油・酢・しょうゆ・砂糖<br>ウインナー/ オレンジ                                    | パン  | 牛乳/スキムミルク入り大学芋<br>(さつま芋・砂糖・<br>スキムミルク・油)            |
| 木          | 8<br>22  | 牛乳<br>ビスコ     | 魚のチーズ焼き<br>大豆とひじきの炒り煮<br>かぼちゃのみそ汁               | 白身魚・小麦粉・油・マヨネーズ・粉チーズ・ピーマン・赤ピーマン<br>ゆで大豆・ひじき・鶏肉・糸こんにゃく・人参・いんげん・生椎茸・砂糖・醤油・酒<br>かぼちゃ・しめじ・にら・みそ・煮干し                            | ごはん | 牛乳<br>りんご<br>おかき                                    |
| 金          | 9        | 飲むヨーグルト       | 白菜と肉団子のスープ<br>おからサラダ<br>パイン缶                    | 鶏ミンチ・卵・豆腐・片栗粉・葱・白菜・チンゲン菜・人参・<br>干し椎茸・春雨 醤油・酒・塩・煮干し<br>おから・ツナ缶・きゅうり・卵・油・マヨネーズ・塩/パイン缶  | ごはん | お茶・お好み焼き<br>(小麦粉・キャベツ・人参・卵・山芋<br>豚肉・ケチャップ・かつお節・青のり) |
| 土          | 10<br>24 | 牛乳<br>あられ     | シーフードナポリタンスパゲッティ<br>えのきのスープ                     | スパゲッティ・ベーコン・むきえび・いか・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ<br>油・バター・ケチャップ・粉チーズ<br>乾わかめ・えのきだけ・豆腐・小松菜・しょうゆ・塩・煮干し                                    |     | 牛乳<br>丸ボーロ  |
| 誕生会<br>(金) | 23       | 牛乳<br>クラッカー   | わかめごはん・唐揚げ・<br>マカロニグラタン・ブロッコリー・トマト<br>野菜スープ・りんご | わかめごはんの素・ごはん/鶏肉・塩コショウ・しょうが・片栗粉・油/ブロッコリー・トマト /<br>マカロニ・玉ねぎ・ベーコン・しめじ・とろけるチーズ・バター・小麦粉・牛乳・コンソメ/<br>人参・玉ねぎ・えのきだけ・しょうゆ・鶏ガラ / リンゴ |     | 牛乳<br>ロールケーキ  |



\*行事等により、メニューが変わることがあります。ご了承ください。



\*7日の3時のおやつは、ぼたもち(きなこ)になります。