

# 令和4年12月 予定献立表

# マリン保育所

日	曜	献立名	材	料	おやつ(午前)	おやつ(午後)	日	曜	献立名	材	料	おやつ(午前)	おやつ(午後)
1	木	ご飯/オレンジ すき焼き風煮 シラス和え 味噌汁	米 大根・白菜・人参・ごぼう・牛肉・糸こんにゃく・焼き豆腐 椎茸・白ネギ・だし鰹・砂糖・醤油・油 もやし・キャベツ・人参・シラス・醤油 玉ねぎ・南瓜・若布・煮干・味噌		牛乳 かりんとう	牛乳 炊き込みおこわ (米・もち米・しめじ うす揚げ・人参 ひじき・砂糖・醤油)	17	土	若布ご飯 豚汁 りんご	米・炊き込み若布 豚肉・玉ねぎ・人参・大根・じゃが芋・ごぼう・白ネギ・煮干 味噌			ジャムパン バナナ
2	金	ご飯 鶏の柚子味噌焼き レンコンサラダ かみなり汁 バナナ	米 鶏肉・味噌・柚子・みりん レンコン・ひじき・胡瓜・コーン・マヨドレ・醤油・ごま 豆腐・玉ねぎ・人参・大根・ごぼう・葉ねぎ・だし鰹・醤油		牛乳 プルーン	牛乳 ラスク (バケツ・油 グラニュー糖)	19	月	ご飯/オレンジ 肉じゃが 浅漬け 味噌汁	米 じゃが芋・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・豚肉・グリーンピース だし昆布・だし鰹・砂糖・醤油・油 大根・白菜・人参・塩昆布・塩 豆腐・えのき・玉ねぎ・だし昆布・だし鰹・味噌		牛乳 ウエハース	牛乳 ヨーグルト せんべい
3	土	豚丼 具沢山味噌汁 りんご	米・豚肉・玉ねぎ・えのき・キャベツ・砂糖・醤油・みりん じゃが芋・玉ねぎ・しめじ・人参・白ネギ・煮干・味噌			黒糖パン みかん	20	火	茶飯 魚の甘酢あんかけ ごま和え さつま汁 りんご	米・昆布・醤油 魚・片栗粉・油・玉ねぎ・人参・ピーマン・砂糖・醤油・酢 春菊・キャベツ・人参・胡瓜・ごま・醤油 さつま芋・玉ねぎ・大根・ごぼう・煮干・味噌		牛乳 マリービスケット	牛乳 おからドーナツ (HM・おから・砂糖 油)
5	月	玄米ご飯/バナナ 根菜麻婆 拌三絲 もやしスープ	米・玄米 大根・人参・レンコン・ごぼう・ニラ・豚ミンチ・ニンニク・生姜 甜面醬・中華スープ・砂糖・醤油・片栗粉・油 春雨・人参・胡瓜・ハム・ごま・醤油・砂糖・酢・ごま油 もやし・玉ねぎ・豆腐・葉ねぎ・コンソメ・塩		牛乳 クラッカー	牛乳 マカロニ黄粉 (マカロニ・黄粉 砂糖・塩)	21	水	ご飯 卵焼き ごぼうとひじきのサラダ 若布スープ バナナ	米 卵・鶏ミンチ・玉ねぎ・葉ねぎ・砂糖・醤油・だし昆布・だし鰹 ごぼう・ひじき・胡瓜・もやし・コーン・マヨドレ・醤油 若布・玉ねぎ・もやし・鶏ガラスープ・醤油		牛乳 みかん	牛乳 焼きポテト (じゃが芋・油・塩)
6	火	ご飯 レバーの甘辛煮 白菜のごまマヨ和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏レバー・生姜・砂糖・醤油・みりん 白菜・人参・ブロッコリー・マヨドレ・ごま・醤油 さつま芋・玉ねぎ・しめじ・煮干・味噌		牛乳 バナナ	牛乳 焼きそば (中華麺・キャベツ 玉ねぎ・人参・もやし 豚肉・ソース)	22	木	雑穀米/オレンジ 魚の竜田揚げ 元気サラダ 味噌汁	米・雑穀米 魚・生姜・醤油・みりん キャベツ・胡瓜・ハム・刻み昆布・コーン・トマト・砂糖・醤油 油・ごま 玉ねぎ・南瓜・うす揚げ・葉ねぎ・煮干・味噌		牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 五平餅 (米・味噌・砂糖 みりん・ごま)
7	水	ご飯 魚の塩麹焼き 納豆和え 味噌汁 りんご	米 魚・塩麹・みりん ほうれん草・胡瓜・人参・もやし・納豆・もみり・醤油 大根・玉ねぎ・なめこ・葉ねぎ・煮干・味噌		牛乳 マリービスケット	牛乳 ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	23	金	エビピラフ/みかん 鶏のトマト煮 コールスローサラダ 豆乳スープ	米・エビ・玉ねぎ・人参・ピーマン・コンソメ・塩 鶏肉・玉ねぎ・ニンニク・トマト缶 キャベツ・胡瓜・人参・コーン・マヨドレ・砂糖・酢 白菜・玉ねぎ・人参・ベーコン・ブロッコリー・コンソメ 塩・豆乳		牛乳 サラダせん	牛乳 紙コップケーキ (スポンジケーキ 生クリーム・バナナ フルーツ缶・いちご)
8	木	菜飯 おでん みかん	米・大根菜・砂糖・醤油・ごま 大根・人参・鶏肉・竹輪・こんにゃく・里芋・厚揚げ・昆布 うずら卵・だし昆布・だし鰹・砂糖・醤油・みりん		牛乳 ウエハース	牛乳 ゼリー かんぱん	24	土	炒飯 ポテトスープ バナナ	米・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・コーン・中華だし・醤油 じゃが芋・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・コンソメ・塩			牛乳 りんご
9	金	<b>お弁当の日</b>			牛乳 ビスコ	牛乳 苺ロール	26	月	ご飯/グレープフルーツ ポークビーンズ ピクルス 白菜スープ	米 じゃが芋・玉ねぎ・人参・セロリ・豚肉・大豆・パセリ・コンソメ ケチャップ・トマトピューレ・油 大根・人参・胡瓜・酢・砂糖・塩 白菜・玉ねぎ・椎茸・コーン・鶏ガラスープ・醤油		牛乳 芋けんぴ	牛乳 ココアちんすこう (小麦粉・ココア 砂糖・油)
10	土	炊き込みご飯 けんちん汁 バナナ	米・ひじき・人参・鶏肉・昆布・醤油・みりん 豆腐・大根・人参・ごぼう・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹・醤油 みりん・片栗粉			ツイストパン オレンジ	27	火	玄米ご飯/りんご 八宝菜 金時豆煮 味噌汁	米・玄米 白菜・玉ねぎ・人参・豚肉・白ネギ・椎茸・エビ・青梗菜 生姜・中華だし・醤油・油・片栗粉 金時豆・砂糖・塩 里芋・玉ねぎ・キャベツ・若布・煮干・味噌		牛乳 クラッカー	牛乳 さつま芋の甘煮 (さつま芋・砂糖)
12	月	ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ レモン醤油和え のっぺい汁 りんご	米 豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・生姜・味噌・砂糖・片栗粉 キャベツ・胡瓜・人参・もやし・コーン・レモン果汁・醤油 白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・里芋・だし昆布・だし鰹・醤油		牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 ほうれん草団子 (団子粉・豆腐 ほうれん草・小豆 砂糖・塩)	28	水	年越しうどん 魚の幽庵焼き 華風和え みかん	うどん・玉ねぎ・人参・白菜・椎茸・鶏肉・葉ねぎ・だし昆布 だし鰹・醤油・みりん・片栗粉 魚・柚子・みりん・醤油 ひじき・もやし・人参・胡瓜・ごま・酢・砂糖・醤油		牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 黄粉おはぎ (もち米・黄粉 砂糖・塩)
13	火	押し麦ご飯 魚の梅煮 甘酢和え 味噌汁 オレンジ	米・押し麦 魚・梅干・酢・砂糖・醤油 切干大根・胡瓜・人参・ほうれん草・酢・砂糖・ごま 玉ねぎ・南瓜・薄揚げ・葉ねぎ・煮干・味噌		牛乳 プルーン	牛乳 バナナケーキ (HM・バナナ・砂糖 ココア・油・豆乳)	29	木	<b>年末休所</b>				
14	水	里芋カレー 高野豆腐煮 ブロッコリーサラダ みかん	米・里芋・合挽き・玉ねぎ・人参・しめじ・ニンニク・油・ルウ 高野豆腐・だし昆布・だし鰹・砂糖・醤油 ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・酢・砂糖・醤油・ごま油		牛乳 芋けんぴ	牛乳 豆乳くずもち (豆乳・片栗粉 砂糖・黄粉・塩)	30	金	<b>年末休所</b>				
15	木	トマトパン/バナナ 魚のパン粉焼き 大根サラダ カリフラワースープ	魚・マヨドレ・パン粉・青のり・油 大根・人参・胡瓜・コーン・ハム・マヨドレ・ごま カリフラワー・玉ねぎ・キャベツ・人参・クリームコーン・塩 コンソメ		牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 鶏雑炊 (米・玉ねぎ・人参 鶏肉・葉ねぎ だし鰹・醤油・塩)	31	土	<b>年末休所</b>				
16	金	ご飯 松風焼き 酢の物 なめこ汁 グレープフルーツ	米 鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・椎茸・パン粉・味噌・砂糖・ごま 若布・胡瓜・人参・カニカマ・酢・砂糖・塩 なめこ・白菜・玉ねぎ・葉ねぎ・煮干・味噌		牛乳 クラッカー	牛乳 ぜんざい (団子粉・豆腐 小豆・砂糖・塩)	※保育所行事、材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ※太字の食材は旬の食材です。(重複するものは一回のみ太字にしています)						

クリスマス  
誕生会

**【風邪の時の食事】**  
日に日に寒さが増し、大人も子どもも体調を崩しやすい時期になりました。調子が悪くなった時の食事は以下の事に気をつけてください。

- 水分をしっかり取る。  
⇒お茶や水を意識して多めに摂取しましょう。スポーツ飲料は糖分が多いので少し薄めるのがおすすめです。
- 食事は消化のいい物を。  
⇒うどんやお粥、雑炊など柔らかく消化のいい物にしましょう。ただし、お腹を壊している場合は無理に食べず、水分補給をしっかりしましょう。

まずは体調を崩さないよう、栄養と睡眠を十分取り、今月も元気に過ごしましょう。



