

# 令和5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	金	ご飯/りんご 豆腐の肉味噌あんかけ 酢の物 きのこ汁	米 豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・筍・葉ねぎ・味噌・砂糖・みりん キャベツ・胡瓜・人参・ごま・酢・砂糖 椎茸・しめじ・えのき・なめこ・玉ねぎ・葉ねぎ・鶏ガラスープ 醤油・塩	牛乳 クラッカー	牛乳 焼きおにぎり (米・ごま・醤油 みりん・ごま油 ごま)	18	月	トマトパン マーマレードチキン スパゲッティサラダ 白菜スープ りんご	鶏肉・マーマレード・醤油 スパゲッティ・胡瓜・人参・キャベツ・コーン・マヨレ・塩 白菜・玉ねぎ・人参・ベーコン・カリフラワー・コンソメ・塩	牛乳 黄粉せんべい	牛乳 炊き寄せご飯 (米・里芋・人参 うす揚げ・椎茸 みつ葉・砂糖・醤油)		
2	土	炒飯 中華スープ オレンジ	米・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・コーン・中華スープ・醤油 玉ねぎ・人参・豆腐・キャベツ・椎茸・鶏ガラスープ・塩 醤油・ごま油		お茶 黒糖パン バナナ	19	火	押し麦ご飯/オレンジ 魚のカレームニエル ブロッコリーサラダ つるつるスープ	米・押し麦 魚・小麦粉・カレー粉・塩・油 ブロッコリー・人参・レタス・コーン・ドレッシング 豚ミンチ・生姜・玉ねぎ・人参・もやし・ピーマン・葉ねぎ コンソメ・醤油	牛乳 芋けんぴ	牛乳 豆乳くずもち (豆乳・砂糖 片栗粉・黄粉・塩)		
4	月	ご飯/バナナ ハンバーグ(おろしソース) レモン醤油和え 味噌汁	米 合い挽き・人参・レンコン・玉ねぎ・パン粉・豆乳・塩 大根・醤油・みりん・砂糖 白菜・人参・胡瓜・コーン・レモン果汁・醤油 玉ねぎ・しめじ・うす揚げ・葉ねぎ・煮干し・味噌	牛乳 黄粉せんべい	牛乳 焼きビーフン (ビーフン・玉ねぎ 人参・キャベツ・豚肉 コンソメ・塩)	20	水	ご飯 松風焼き 切干し大根煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・ひじき・パン粉・味噌・砂糖 切干し大根・人参・うす揚げ・いんげん・だし鰹・砂糖・醤油 玉ねぎ・おつゆ麩・若布・だし昆布・だし鰹・醤油	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ゆかりおにぎり (米・ゆかり)		
5	火	ご飯 魚の梅煮 ごま和え 味噌汁 オレンジ	米 魚・生姜・梅干し・砂糖・みりん キャベツ・胡瓜・人参・ほうれん草・ごま・醤油 玉ねぎ・南瓜・えのき・若布・煮干し・味噌	牛乳 乾パン	牛乳 みたらし団子 (団子粉・豆腐 砂糖・醤油・みりん 片栗粉)	21	木	ご飯/りんご 干草焼き ゆかり和え なめこ汁	米 卵・玉ねぎ・人参・ほうれん草・椎茸・だし鰹・だし昆布 醤油・砂糖 キャベツ・胡瓜・人参・ゆかり なめこ・玉ねぎ・大根・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹・醤油	牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 ラスク (バケツ・油 グラニュー糖)		
6	水	菜飯 おでん みかん	米・大根菜・ごま・醤油・塩・ごま油 大根・人参・里芋・鶏肉・竹輪・こんにゃく・うずら卵 結び昆布・だし昆布・だし鰹・醤油・みりん・砂糖	牛乳 かりんとう	牛乳 パイナップルケーキ (パイナップル・HM 砂糖・豆乳・油)	22	金	炊き込みピラフ カレー風味ローストチキン ポテトサラダ 豆乳スープ みかん	米・人参・ベーコン・コーン・ピーマン・玉ねぎ・コンソメ・塩 鶏肉・醤油・砂糖・みりん・ニンニク・カレー粉 じゃが芋・人参・ハム・パプリカ・マヨレ・塩 玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・豆乳・コンソメ	牛乳 クラッカー	牛乳 カップケーキ (スポンジケーキ 生クリーム・砂糖 果物缶・いちご)		
7	木	ご飯/りんご 魚の変わり西京漬け ひじき煮 のっぺい汁	米 魚・マヨレ・味噌・みりん ひじき・人参・うす揚げ・いんげん・だし鰹・砂糖・醤油 大根・玉ねぎ・人参・ごぼう・里芋・葉ねぎ・だし鰹・醤油 みりん・片栗粉	牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 塩昆布おにぎり (米・玄米・ごま 塩昆布)	23	土	豚肉と納豆の炒め丼 味噌汁 オレンジ	米・納豆・豚ミンチ・えのき・キャベツ・玉ねぎ・人参 みりん・醤油・砂糖 玉ねぎ・さつま芋・大根・うす揚げ・ごぼう・煮干し・味噌		お茶 人参パン バナナ		
8	金	<b>お弁当の日</b> 		牛乳 ブルー	牛乳 ジャムパン (食パン りんごジャム)	25	月	雑穀米/みかん 鶏の柚子味噌焼 ひじきサラダ けんちん汁	米・雑穀米 鶏肉・柚子・味噌・みりん ひじき・レンコン・胡瓜・コーン・マヨレ・醤油 豆腐・玉ねぎ・人参・白菜・椎茸・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹 醤油・みりん・片栗粉	牛乳 ブルー	牛乳 黄粉ごま団子 (団子粉・豆腐 ごま・黄粉・砂糖 塩)		
9	土	鶏ごぼうご飯 味噌汁 バナナ	米・もち米・鶏肉・ごぼう・人参・椎茸・砂糖・醤油・みりん 玉ねぎ・じゃが芋・厚揚げ・白菜・葉ねぎ・煮干し・味噌		お茶 ぶどうパン みかん	26	火	ご飯 魚のごま焼き ピクルス 味噌汁 りんご	米 魚・ごま・醤油・みりん・ニンニク 大根・人参・胡瓜・レモン果汁・砂糖 豆腐・玉ねぎ・キャベツ・葉ねぎ・煮干し・味噌	牛乳 みかん	牛乳 芋パン		
11	月	ご飯 レバーの甘辛煮 大根サラダ かみなり汁 りんご	米 鶏レバー・生姜・砂糖・醤油・みりん 大根・人参・胡瓜・ハム・ごま・砂糖・醤油・酢・ごま油 豆腐・玉ねぎ・椎茸・人参・大根・ごぼう・葉ねぎ・だし鰹・醤油	牛乳 ミレービスケット	牛乳 さつま芋の甘煮 (さつま芋・砂糖)	27	水	ご飯/バナナ 根菜麻婆 拌三絲 コンソメスープ	米 大根・人参・ごぼう・レンコン・豚ミンチ・ニラ・ニンニク 生姜・甜面醬・砂糖・醤油・中華スープ・片栗粉 春雨・人参・胡瓜・ハム・ごま・酢・砂糖・醤油・ごま油 白菜・玉ねぎ・コーン・若布・コンソメ・醤油	牛乳 かりんとう	牛乳 マーラーカオ (HM・黒糖・豆乳 レーズン)		
12	火	ご飯/オレンジ 肉じゃが 浅漬け すまし汁	米 じゃが芋・人参・玉ねぎ・鶏ミンチ・グリーンピース 系こんにゃく・だし昆布・だし鰹・砂糖・醤油 大根・人参・胡瓜・塩昆布 玉ねぎ・えのき・おつゆ麩・若布・だし昆布・だし鰹・醤油	牛乳 せんべい	牛乳 ゼリー 乾パン	28	木	年越しうどん 魚の幽庵焼き 南瓜の煮物 みかん	うどん・玉ねぎ・人参・椎茸・白菜・鶏肉・白ネギ・だし昆布 だし鰹・醤油・みりん・塩 魚・柚子・みりん・醤油 南瓜・だし鰹・砂糖・醤油	牛乳 乾パン	牛乳 若布おにぎり (米・押し麦 若布ふりかけ)		
13	水	ご飯/バナナ すき焼き風煮 焼き南瓜 味噌汁	米 牛肉・白菜・大根・人参・玉ねぎ・焼き豆腐・椎茸・白ネギ 系こんにゃく・砂糖・醤油・みりん 南瓜・塩・油 キャベツ・うす揚げ・玉ねぎ・葉ねぎ・煮干し・味噌	牛乳 クラッカー	牛乳 抹茶と小倉のケーキ (HM・砂糖・豆乳 油・抹茶・甘納豆)	29	金	<b>年末休所</b>					
14	木	里芋カレー 白菜のごまマヨ和え がんも煮 みかん	米・玉ねぎ・人参・里芋・豚肉・しめじ・ニンニク・ルウ・油 白菜・人参・胡瓜・マヨレ・醤油・ごま がんも・だし鰹・醤油・みりん・砂糖	牛乳 乾パン	牛乳 ほうれん草団子 (団子粉・豆腐 ほうれん草・小豆 砂糖・塩)	30	土	<b>年末休所</b>					
15	金	玄米ご飯 魚の塩麹焼き レンコンサラダ さつま汁 バナナ	米・玄米 魚・塩麹・みりん レンコン・キャベツ・胡瓜・ハム・コーン・酢・砂糖・醤油 さつま芋・玉ねぎ・人参・ごぼう・大根・葉ねぎ・煮干し・味噌	牛乳 みかん	牛乳 マカロニ黄粉 (マカロニ・黄粉 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)							
16	土	中華風炊き込みご飯 五目汁 オレンジ	米・しめじ・ごぼう・人参・豚肉・オイスターソース・砂糖 醤油・みりん 大根・人参・豆腐・玉ねぎ・キャベツ・だし鰹・醤油		お茶 いちごロール バナナ	<b>【冬至】</b> 今年の冬至は12月22日(金)です。冬至とは一年の中で一番昼が短く、夜の時間が長い日です。冬至の日は縁起を担いで「ん」が2つ付くものを食べて「ん=運」をたくさん呼び込もうと、なんきん(かぼちゃ)、金柑、れんこん、人参、銀杏、寒天などを食べる風習があります。南瓜は栄養面も優秀で冬至の定番食材になっています。他にもこの日は風邪予防にゆず湯に入る風習もあります。ゆず湯は血行促進、保湿効果の効能があるとされています。マリン保育所では、25日(月)にゆず湯で足湯温泉をします。							

