
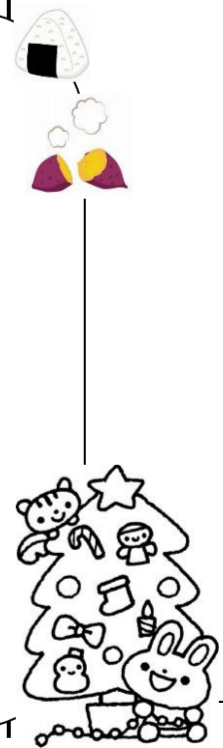


# 令和3年度 12月 献立表 岡崎幼稚園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
		<b>非常用ラーメン</b> 乾わかめ0.3 青葱3 もやし20  <b>鶏のから揚げ</b> 鶏60 片栗粉5 砂糖0.3 酒4 醤油2 みりん3 油 生姜  <b>コールスローサラダ</b> キャベツ40 冷コーン8 人参5 酢3 砂糖0.5 塩0.3  <b>みかん</b>	<b>大根菜ご飯</b> 米40 大根葉1 みりん1 醤油1 花かつお1  <b>牛肉と根菜の含め煮</b> 牛肉20 大根50 人参20 こんにゃく15 ごぼう20 絹さや3 酒2 醤油3 砂糖1 みりん2 油0.3  <b>とろろ汁</b> とろろ芋15 ほうれん草10 卵15 醤油0.5 塩0.4 ちりめんじゃこ2 出し昆布 煮干	米40  <b>鮭の磯辺焼き</b> 生鮭50 酒2 みりん2 醤油3 砂糖0.5 青のり0.2  <b>白菜の煮びたし</b> 白菜60 人参10 油揚げ7 酒1 みりん1 醤油2 出し昆布 煮干  <b>味噌汁</b> かぼちゃ25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布	<持ち帰り給食>  <b>パン&amp;ジュース</b>
		<b>じゃこおにぎり</b> 米 のり 塩 ちりめんじゃこ  <b>チーズ</b> ※牛乳	<b>スイートポテト</b> さつま芋 砂糖 バター 生クリーム  <b>牛乳</b> ※おせんべい	<b>チーズスティック</b> 強力粉 粉チーズ 砂糖 塩 バター ドライイースト  <b>牛乳</b> ※りんご	
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9 (誕生日会食)</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
米40  <b>春巻き</b> 春巻の皮(小麦)12 豚肉15 干椎茸1 人参10 ゆでたけのこ10 春雨7 ピーマン6 油 酒1 塩 砂糖1 ごま油0.5 醤油3  <b>ごま酢和え</b> もやし50 豆苗10 塩 乾わかめ0.5 ごま2 酢3 砂糖1 醤油2  <b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	<b>カリカリトースト</b> 食パン(小麦・乳)  <b>ベーコンチャウダー</b> ベーコン13 キャベツ25 玉葱25 ピーマン5 牛乳80 クリームコーン缶25 カラーピーマン5 小麦粉3 バター2.5 塩1 油  <b>キャロットサラダ</b> 人参35 きゅうり10 パイン缶8 砂糖1 酢3 オリーブ油2 塩0.3	米40  <b>鯖の照り焼き</b> 鯖40 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4  <b>うの花の炒り煮</b> おから13 人参5 干し椎茸1 青葱5 油揚げ5 煮干 こんにゃく7 酒0.5 砂糖1 醤油2 みりん1  <b>味噌汁</b> さつま芋25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布	<b>いなり&amp;花巻きずし</b> 米45 油揚げ10 ごま1 高野豆腐4 干し椎茸1 人参6 塩0.3 酢3 砂糖2 きゅうり5 ゆかり のり  <b>ひじきの千草焼</b> ひじき0.5 鶏ミンチ10 油0.5 卵30 玉葱20 砂糖0.3 ほうれん草5 醤油1 酒 塩0.1  <b>フロッコリー和え</b> フロッコリー40 砂糖0.5 カリフラワー30 醤油1  <b>清汁</b> 豆腐25 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお  <b>みかん</b>	米40  <b>五目豆腐</b> 豆腐50 豚肉15 玉葱25 人参10 絹さや3 干椎茸1 油0.3 醤油2 砂糖1 塩0.2 片栗粉1.2 生姜  <b>たたきごぼう</b> ごぼう35 砂糖1 酢3 ごま2 醤油1 塩  <b>味噌汁</b> 大根20 油揚げ7 味噌5 煮干 出し昆布	<b>かやくうどん</b> 干しうどん30 鶏肉15 干椎茸1 人参8 塩0.3 油揚げ8 青葱7 醤油2 煮干 出し昆布  <b>厚揚げのそぼろ煮</b> 厚揚げ40 鶏ミンチ10 人参20 玉葱20 三度豆3 砂糖1 醤油2 生姜 酒1 みりん1  <b>りんご</b>
<b>りんご</b>  <b>きらぎ揚げ</b> (小麦)  <b>牛乳</b> ※フルーン	<b>五平餅</b> 米 もち米 味噌 はちみつ  <b>炒り小魚</b> ※チーズ	<b>ミルクパン(市販)</b> (小麦・卵・乳)  <b>フルーン</b>  <b>牛乳</b> ※みかん	<b>スノーボール</b> 小麦粉 砂糖 バター 粉糖  <b>牛乳</b> ※おせんべい	<b>かぼちゃボール</b> かぼちゃ 砂糖 コーンフレーク  <b>牛乳</b> ※レーズン	<b>のりおにぎり</b> 米 のり 塩  <b>チーズ</b> ※牛乳
<b>13</b>	<b>14 (幼児弁当日)</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
米40  <b>鯖の味噌煮</b> 鯖50 酒2 みりん2 味噌1 赤味噌2 生姜 砂糖2  <b>三色ごま和え</b> 小松菜45 人参10 しめじ10 ごま2 砂糖0.8 塩0.1 醤油2  <b>清汁</b> 豆腐25 三つ葉3 出し昆布 醤油0.5 塩0.4 花かつお	<b>ビビンバ丼</b> 米40 牛肉30 人参10 もやし20 ほうれん草20 砂糖1 醤油2 酒1 塩 ごま油1 みりん1  <b>ピーマンのナムル</b> ピーマン15 人参5 カラーピーマン15 醤油1 砂糖1 ごま2 ごま油1  <b>わかめスープ</b> 乾わかめ0.3 青葱3 塩0.4 ブイヨン 醤油0.5	<b>パケット</b> (小麦)  <b>クリームシチュー</b> 豚肉25 じゃが芋30 玉葱30 塩0.5 ブイヨン ほうれん草10 牛乳80 油 人参15 バター2 小麦粉2.5  <b>レーズンサラダ</b> キャベツ20 きゅうり10 レーズン3 レタス15 みかん缶10 オリーブ油2 酢2 砂糖0.5 塩0.3	<b>いそべもち・黄粉もち</b> もち米70 黄粉2 砂糖2.5 のり0.5 しょうゆ3 小豆 大根20  <b>雑煮</b> 大根30 金時人参10 鶏肉15 ほうれん草10 出し昆布 花かつお 塩0.4 醤油2 煮干 みりん  <b>煮込みうどん</b> (てんとうむし・あり組) ゆでうどん30 ※雑煮の餅の代わりに うどんを使用。  <b>みかん</b>	米40  <b>和風ハンバーグ</b> 鶏ミンチ30 豚ミンチ25 ケチャップ3 冷コーン8 味噌1.5 油2 パン粉4 塩 玉葱15 青葱5 醤油0.5 豆腐10  <b>じゃが芋のカレーきんぴら</b> じゃが芋40 人参8 玉葱15 ピーマン5 赤ピーマン3 醤油1 塩0.2 油1 砂糖0.3 カレー粉0.3  <b>味噌汁</b> 白菜20 油揚げ5 味噌5 煮干 出し昆布	米40  <b>肉じゃが</b> 牛肉20 じゃが芋50 玉葱25 人参12 三度豆3 砂糖1 醤油2 油0.5 酒2 みりん2  <b>味噌汁</b> 小松菜20 油揚げ5 味噌5 煮干 出し昆布  <b>りんご</b>
<b>ピザトースト</b> 食パン(小麦・乳) 玉葱 無添加ベーコン ピーマン チーズ マヨドレ ケチャップ  <b>牛乳</b> ※みかん	<b>パリッとスイート</b> さつま芋 レーズン 砂糖 春巻きの皮 油  <b>牛乳</b> ※りんご	<b>鮭おにぎり</b> 米 鮭フレーク  <b>チーズ</b> ※牛乳	<b>ヨーグルト</b> (市販)  <b>クラッカー(市販)</b> (小麦・乳)  <b>※チーズ</b>	<b>ミルクもち</b> 牛乳 砂糖 片栗粉 黄粉  <b>牛乳</b> ※フルーン	<b>スコーン</b> 小麦粉 卵 砂糖 バター レーズン チーズ  <b>牛乳</b> ※おせんべい

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>20</b> <b>大根葉ご飯</b> 米40 大根葉1 みりん1 醤油1 花かつお1  <b>おでん</b> 鶏肉30 大根60 酒2 さつま揚げ(卵)20 こんにゃく20 人参10 油あげ8 砂糖1 みりん3 醤油2 煮干 出し昆布  <b>清汁</b> 麩1(小麦) 卵15 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 花かつお 出し昆布	<b>21</b> <b>ご飯</b> 米40  <b>鱈の照り焼き</b> 鱈50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4  <b>千切大根の煮付け</b> 千切大根5 大豆3 人参8 油揚げ7 いんげん3 砂糖1 みりん1 酒1 醤油2 塩0.2  <b>味噌汁</b> 豆腐25 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	<b>22</b> <b>カレーライス</b> 米40 牛肉25 玉葱40 人参15 ジャガイモ30 油3 塩0.3 醤油0.3 ピーマン5 カレールウ5  <b>かぼちゃサラダ</b> かぼちゃ50 きゅうり10 マヨドレ8 レーズン3 塩0.2  <b>りんご</b>	<b>23 (クリスマス会)</b> <b>バンクラタン</b> ロールパン(小麦・乳・卵) ほうれん草4 牛乳80 油 しめじ8 エリンギ8 玉葱10 小麦粉2.5 バター2  <b>クリスマスポテト&amp;サンタ</b> ジャガイモ50 プチトマト10 人参5 マヨドレ8 黒ごま0.1 クラッカー(小麦・乳) 塩0.1  <b>ポトフ</b> 大根15 人参10 ブイヨン ウィンナー10 塩0.3 ブロッコリー20 醤油0.3  <b>みかん</b>	<b>24</b> <b>ご飯</b> 米40  <b>鶏のから揚げ</b> 鶏60 片栗粉5 砂糖0.3 酒4 醤油2 みりん3 油 生姜  <b>ほうれん草とキャベツの</b> <b>サラダ</b> ほうれん草30 キャベツ20 冷コーン10 醤油2 酢2 塩0.1 砂糖0.2  <b>味噌汁</b> さつま芋25 玉葱15 味噌5 煮干 出し昆布	<b>25</b> <b>ミートスパゲティ</b> スパゲティ20(小麦) 牛ミンチ20 玉葱25 油 豚ミンチ10 マッシュルーム8 人参10 ピーマン4 塩0.3 トマト20 ケチャップ2 トマト缶15 ソース2 小麦1  <b>ブロッコリーサラダ</b> ブロッコリー30 冷コーン8 カリフラワー30 醤油0.5 マヨドレ8 砂糖0.3  <b>野菜スープ</b> 玉葱15 人参10 パセリ1 塩0.3 ブイヨン
<b>焼き芋</b> さつま芋  <b>牛乳</b> ※レーズン	<b>マカロニ黄粉</b> マカロニ(小麦) 黄粉 砂糖  <b>フルーン</b>  <b>牛乳</b> ※みかん	<b>おからドーナツ(市販)</b> (小麦・乳・卵)  <b>牛乳</b> ※バナナ	<b>グレープゼリー</b> グレープジュース 砂糖 アガー  <b>きらず揚げ</b> (小麦) <b>牛乳</b> ※フルーン	<b>クリスマスケーキ</b> 小麦粉 卵 砂糖 BP バター いちご 生クリーム  <b>牛乳</b> ※りんご	<b>スノーボール</b> 小麦粉 砂糖 バター 粉糖  <b>牛乳</b> ※おせんべい
<b>27</b> <b>ご飯</b> 米40  <b>春巻き</b> 春巻の皮(小麦)12 豚肉15 干椎茸1 人参10 ゆでたけのこ10 春雨7 ピーマン6 油 酒1 塩 砂糖1 ごま油0.5 醤油3  <b>ごま酢和え</b> もやし50 豆苗10 塩 乾わかめ0.5 ごま2 酢3 砂糖1 醤油2  <b>味噌汁</b> 豆腐25 青葱3 味噌5 煮干 出し昆布	<b>28</b> <b>年越しうどん</b> 干しうどん30 鶏肉15 干椎茸1 人参8 塩0.3 油揚げ8 青葱7 醤油2 煮干 出し昆布  <b>厚揚げのそぼろ煮</b> 厚揚げ40 鶏ミンチ10 人参20 玉葱20 三度豆3 砂糖1 醤油2 生姜 酒1 みりん1  <b>りんご</b>	<b>29</b> <b>休</b> <b>園</b> <b>日</b>	<b>30</b> <b>休</b> <b>園</b> <b>日</b>	<b>31</b> <b>休</b> <b>園</b> <b>日</b>	
<b>ヨーグルト</b> (市販)  <b>おせんべい(市販)</b>  <b>※チーズ</b>	<b>鮭おにぎり</b> 米 鮭フレーク  <b>チーズ</b> <b>※牛乳</b>				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;">  </div> <div style="width: 70%;"> <p>12月に入り、だんだん寒くなってきましたね。先月からおやつにも身体が温まる、肉まんや焼き芋 みたらし団子・雪を連想させるスノーボールを献立に取り入れています。</p> <p>子どものおやつは、1日3回の食事では取り切れない栄養の補給源と考え、芋類やおにぎり・果物 ヨーグルトなどを組み合わせることが大切です。</p> <p>カルシウムを補うには牛乳やチーズ・ヨーグルト・小魚など、食物繊維やビタミンを補うには芋類や 果物などがおすすめです。おにぎりやパンなどもエネルギーになるのでたくさん動いた時に取り入れたら ホットケーキやクッキーなどを組み合わせるのもいいでしょう。</p> <p>市販品を使う場合は、食品添加物の使用が少ないものを選び、量は大人がお皿に出して決めるようにして いきましょうね。</p> <p>9日(誕生日会)にはスノーボール、クリスマス(24日)には、クリスマスケーキを予定しています。 お楽しみに!!</p> </div> <div style="width: 15%;">  </div> </div>					
<p>※印は乳児の朝のおやつです。            材料横の数字は、幼児1人分の分量です。            (乳児は4/5(80%)になります。)            ※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。</p>					