

2022年 12月

予 定 献 立 表

ありんこ保育園

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
1(木)	パンズパン パン(天然酵母)	鮭のはちみつレモン焼き 生鮭 はちみつ レモン汁 醤油 みりん 油	キャベツのソテー キャベツ しめじ えのき 油 醤油 塩	花野菜のミモザサラダ ブロッコリー カリフラワー 人参 卵 マヨドレ	春雨スープ 春雨 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン だし 塩	さつま芋ようかん 麦茶 果物 さつま芋 砂糖 寒天 水 麦茶 果物 いりこ
2(金)	ごはん 胚芽米	筑前煮 鶏肉 里芋 れんこん ごぼう 人参 干し椎茸 油 だし 砂糖 醤油 みりん 塩	チンゲン菜のじゃこ炒め チンゲン菜 しらす 油 塩	白和え ほうれん草 人参 しらたき 豆腐 ごま 砂糖 塩	味噌汁 なめこ 長ねぎ だし 味噌	柚子ジャムサンド 牛乳 果物 食パン 柚子 砂糖 牛乳 果物 いりこ
3(土)	そぼろごはん 胚芽米 豚ひき肉 ごま油 砂糖 醤油 ごま ほうれん草	がんもどきの煮物 がんもどき 大根 人参 だし 砂糖 醤油 みりん	もやしのお浸し もやし 水菜 コーン 醤油		味噌汁 生ワカメ キャベツ 万能ねぎ だし 味噌	揚げパン 牛乳 果物 食パン きな粉 砂糖 牛乳 果物
5(月)	天ぷらうどん うどん だし 醤油 長ねぎ	かき揚げ むきエビ 玉ねぎ 春菊 人参 小麦粉 水 油	豚肉とかぶの煮物 豚肉 油 かぶ 人参 だし 砂糖 醤油 塩 かぶの葉	小松菜のおかか和え 小松菜 削り節 醤油		米粉の味噌風味ケーキ 麦茶 果物 米粉 ベーキングパウダー 味噌 豆乳 はちみつ 油 牛乳 果物 いりこ
6(火)	キャロブパン パン(天然酵母)	鯖のムニエル 鯖 塩 小麦粉 油	カリフラワーのカレーソテー カリフラワー 玉ねぎ ベーコン 油 カレー粉 塩	マカロニサラダ マカロニ キャベツ りんご コーン マヨドレ	チンゲン菜のスープ チンゲン菜 人参 長ねぎ だし 塩	炊き込みごはん 麦茶 果物 胚芽米 油揚げ 人参 生椎茸 舞茸 醤油 みりん 万能ねぎ 麦茶 果物 いりこ
7(水)	お赤飯 もち米 胚芽米 小豆 ごま 塩	鶏ささみのねぎ塩焼き 鶏ささみ肉 塩 万能ねぎ 油	里芋の柚子味噌煮 里芋 だし 味噌 砂糖 みりん 柚子	ほうれん草と春菊ののり和え ほうれん草 春菊 えのき のり 醤油	五目汁 生揚げ ごぼう 人参 水菜 しらたき だし 醤油 塩 片栗粉	オープンアップルパイ 牛乳 果物 パイシート りんご レモン汁 グラニュー糖 バター 牛乳 いりこ
8(木)	食パン パン(天然酵母)	ポテトグラタン じゃが芋 玉ねぎ ハム 油 小麦粉 バター 牛乳 だし チーズ	人参のグラッセ 人参 砂糖 塩 油	大根とささみのサラダ 大根 水菜 鶏ささみ肉 砂糖 醤油 酢 油	せん切り野菜スープ キャベツ もやし 人参 生椎茸 だし 塩 万能ねぎ	じゃこチャーハン 麦茶 果物 胚芽米 長ねぎ しらす ごま ごま油 塩 麦茶 果物 いりこ
9(金)	ごはん 胚芽米	煮魚 カラスカレイ 砂糖 醤油 みりん	肉入り塩きんぴら 豚肉 ごぼう れんこん 人参 油 砂糖 塩 みりん	二色お浸し 小松菜 もやし 醤油	味噌汁 豆腐 生ワカメ 長ねぎ だし 味噌	おにまんじゅう 牛乳 果物 さつま芋 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 水 牛乳 果物 いりこ
10(土)	ロールパン パン	鶏肉のスープ煮 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 ブロッコリー カリフラワー だし 塩	青菜ときのこの炒め物 ほうれん草 しめじ 油 醤油	れんこんのサラダ れんこん 人参 コーン マヨドレ		きな粉おにぎり 麦茶 果物 胚芽米 きな粉 砂糖 塩 麦茶 果物
12(月)	ごはん 胚芽米	豚肉の生姜焼き 豚肉 たまねぎ 生姜 醤油 みりん 油	大根と刻み昆布の煮物 大根 人参 油揚げ 刻み昆布 ごま油 だし 砂糖 みりん 醤油 大根の葉	チンゲン菜と桜えびの和え物 チンゲン菜 桜えび 醤油	味噌汁 じゃが芋 えのき 生ワカメ だし 味噌	オムレツケーキ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキング 砂糖 卵 牛乳 バター 油 いちご バナナ キウイ 生クリーム 砂糖 牛乳

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
13(火)	けんちんうどん うどん 豚肉 油揚げ 里芋 人参 ごぼう 生椎茸 長ねぎ だし 醤油 みりん	メルルーサの磯辺焼き メルルーサ 塩 青のり	白菜の炒め物 白菜 人参 にんにく ごま油 醤油	かぶと柿の甘酢和え かぶ 柿 砂糖 酢 塩		切干のふりかけごはん 麦茶 果物 胚芽米 切干大根 生姜 だし 砂糖 みりん 醤油 酢 ごま油 麦茶 果物 いりこ
14(水)	パンズパン パン(天然酵母)	甘辛チキン 鶏肉 片栗粉 油 砂糖 醤油 水	キャベツのソテー キャベツ もやし 油 塩	カリフラワーのサラダ カリフラワー りんご 干しぶどう 砂糖 酢 油	豆乳クリームスープ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 油 小麦粉 クリームコーン 豆乳 だし 塩	じゃが芋もち 牛乳 果物 じゃが芋 片栗粉 油 醤油 砂糖 みりん 牛乳 果物 いりこ
15(木)	ごはん 胚芽米	鮭塩焼き 生鮭 塩	ごぼうと牛肉の味噌炒め ごぼう 牛肉 油 味噌 砂糖 みりん 万能ねぎ	三色お浸し 小松菜 人参 えのき 醤油	のっぺい汁 油揚げ 里芋 人参 しらたき 長ねぎ だし しょうゆ 塩 みりん 片栗粉	ごまひじきドーナツ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 ごま ひじき 油 牛乳 果物 いりこ
16(金)	ほうれん草カレー 胚芽米 豚ひき肉 生姜 玉ねぎ 人参 油 ほうれん草 カレールウ ケチャップ		大根とベーコンの炒め物 大根 ベーコン 大根の葉 油 塩	蒸し野菜のサラダ ブロッコリー さつま芋 れんこん キャベツ 人参 ごま マヨレ	ワカメスープ 生ワカメ 白菜 コーン だし 塩	にゅうめん 麦茶 果物 そうめん 油揚げ 人参 小松菜 長ねぎ だし 醤油 みりん 塩 麦茶 果物 いりこ
17(土)	食パン パン(天然酵母)	豚肉のマヨネーズ焼き 豚肉 塩 人参 マヨレ	ハッシュドポテト じゃが芋 玉ねぎ 片栗粉 塩 油 バター	かぶと小松菜のツナ和え かぶ 小松菜 ツナ 醤油 酢 油	もやしのスープ もやし 人参 水菜 だし 塩	焼きおにぎり 麦茶 果物 胚芽米 削り節 油 醤油 みりん 麦茶 果物
19(月)	ごはん 胚芽米	ぶり大根 ぶり 大根 生姜 さとう 醤油 みりん	れんこんのきんぴら れんこん 人参 しらたき 油 だし 砂糖 醤油	春菊のごま和え 春菊 ほうれん草 人参 ごま 醤油	味噌汁 豆腐 チンゲン菜 生椎茸 えのき だし 味噌	かりんとう風トースト 牛乳 果物 食パン バター 黒砂糖 牛乳 果物 いりこ
20(火)	三つ編み・キャロブ・干し芋 パン(天然酵母)	ローストチキン 付け合わせ 鶏肉 醤油 みりん 玉ねぎ にんにく 生姜 油 スパゲティー 油 ケチャップ ブロッコリー 花人参	大豆入りミニコロッケ じゃが芋 大豆水煮 玉ねぎ 小松菜 塩 小麦粉 水 パン粉 油	フルーツサラダ キャベツ りんご みかん(缶) 砂糖 酢 油	ミネストローネスープ マカロニ 玉ねぎ かぶ 人参 ホールトマト だし 塩 砂糖 ケチャップ かぶの葉	クリスマスケーキ 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 砂糖 バター 生クリーム いちご パナナ 黄桃(缶) キウイ 牛乳
21(水)	あんかけうどん うどん むきエビ 豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 もやし 人参 油 だし 醤油 みりん 片栗粉	凍り豆腐の含め煮 凍り豆腐 人参 生椎茸 だし 砂糖 醤油	柚子浸し 白菜 小松菜 柚子果汁 醤油	果物(柿) 柿		ソーセージパイ 牛乳 果物 ソーセージ パイシート ケチャップ 牛乳 果物 いりこ
22(木)	ぶどう食パン パン(天然酵母)	かじきのタンダーリ焼き かじき ヨーグルト カレー粉 ケチャップ 醤油	チンゲン菜の蒸し煮 チンゲン菜 もやし だし 塩	さつま芋のサラダ さつま芋 ブロッコリー 人参 玉ねぎ マヨレ	根菜のスープ ベーコン 大根 ごぼう れんこん 人参 つまみ菜 だし 塩	ワカメごはん 麦茶 果物 胚芽米 生ワカメ しらす ごま ごま油 塩 麦茶 果物 いりこ
23(金)	ごはん 胚芽米	肉じゃが 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 砂糖 醤油 みりん	人参のしりしり 人参 ツナ 油 塩	白菜の中華和え 白菜 水菜 醤油 ごま油	味噌汁 油揚げ もやし 万能ねぎ だし 味噌	ちんすこう(ココア) 牛乳 果物 小麦粉 ココア 砂糖 油 牛乳 果物 いりこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
24(土)	ごはん 胚芽米	豆腐のうま煮 豆腐 豚肉 白菜 人参 長ねぎ 油 だし 醤油 みりん 塩 片栗粉	れんこんのおかか煮 れんこん だし 砂糖 醤油 削り節	ほうれん草のしらす和え ほうれん草 しらす 醤油	味噌汁 大根 玉ねぎ 豆苗 だし 味噌	ツナトースト 牛乳 果物 食パン ツナ 玉ねぎ コーン マヨレ 牛乳 果物
26(月)	干し芋パン パン (天然酵母)	味噌チキンカツ 鶏肉 味噌 砂糖 小麦粉 水 パン粉 油	キャベツのソテー キャベツ エリンギ コーン 油 塩	ワカメサラダ 生ワカメ 大根 人参 水菜 むきエビ 砂糖 醤油 酢 油	かぶのクリームスープ かぶ 玉ねぎ 人参 ベーコン 小麦粉 油 牛乳 だし 塩 かぶの葉	さつまいもとりんごの重ね煮 牛乳 さつまいも りんご レモン汁 砂糖 牛乳 いらこ
27(火)	ごはん 胚芽米	さわらの柚庵焼き さわら 塩 柚子	卵の花炒り おから 人参 生椎茸 長ねぎ 油 だし 砂糖 醤油 みりん 塩	白菜のごま浸し 白菜 小松菜 ごま 醤油	豚汁 豚肉 里芋 大根 人参 ごぼう しらたき 万能ねぎ だし 味噌	緑茶スコーン 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー バター 牛乳 砂糖 緑茶 牛乳 果物 いらこ
28(水)	食パン パン(天然酵母)	ポークチャップ 豚肉 小麦粉 玉ねぎ 油 ケチャップ ソース	グリーンマッシュポテト じゃが芋 牛乳 塩 ほうれん草	花野菜とツナのサラダ ブロッコリー カリフラワー 人参 ツナ マヨレ	かき卵スープ チンゲン菜 人参 生椎茸 長ねぎ だし 塩 片栗粉 卵	ワンタンスープ 麦茶 果物 大根 もやし 人参 万能ねぎ 豚ひき肉 ワンタンの皮 だし 醤油 塩 麦茶 果物 いらこ

1か月の平均栄養量

3～5歳児 エネルギー 560Kcal たんぱく質 23.4g
1～2歳児 エネルギー 476Kcal たんぱく質 19.9g

12月の献立より：オープンアップルパイ（7日）

季節の果物りんごを切ってならべるだけ！！



<材料>

冷凍パイシート 2～3枚
りんご 2個
レモン汁 小さじ2杯
グラニュー糖 大さじ3杯
溶かしバター 20g

<作り方>

1. パイシートを天板の大きさに合わせて並べる（つなぎ目は1cmくらい重ねる）。オープンをして210℃に予熱しておく。
2. りんごは4つ割りにして芯を取り、3～4mmの薄切りにする。パイシートの上に薄切りにしたりんごをずらしながら重ねて並べる。
3. 並べたりんごの上にグラニュー糖、レモン汁、溶かしバターをまんべんなくかける。
4. オープン（210℃）で30分ほど焼く。（時間は焼け具合で加減してください）
※お好みでグラニュー糖にシナモンを混ぜたり、仕上がりに（パイが十分に冷めてから）粉糖をふりかけても…

季節の食材（12月）

- ・小松菜
- ・長ねぎ
- ・りんご
- ・たら
- ・春菊
- ・みかん
- ・レモン
- ・ししゃも

