

2023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(金)	ごはん 胚芽米	凍り豆腐の射こみ煮 凍り豆腐 鶏ひき肉 長ねぎ 人参 生椎茸 片栗粉 だし 砂糖 醤油 みりん 塩	根菜の炒め煮 大根 れんこん ごぼう 人参 油 砂糖 醤油	ほうれん草と桜えびの和え物 ほうれん草 桜えび 醤油	味噌汁 かぶ かぶの葉 生ワカメ だし 味噌	おにまんじゅう 牛乳 果物 さつまいも 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 水 牛乳 果物 いりこ
2(土)	豚丼 胚芽米 豚肉 玉ねぎ 人参 えのき 油 砂糖 醤油 水菜		じゃが芋のじゃこ炒め じゃが芋 しらす 油 塩	小松菜とコーンの和え物・果物 小松菜 コーン 醤油 りんご	味噌汁 油揚げ もやし 万能ねぎ だし 味噌	揚げパン 牛乳 果物 食パン 油 きな粉 砂糖 牛乳 果物
4(月)	キャロパン パン(天然酵母)	ぶりのムニエル ぶり 塩 小麦粉 油	グリーンマッシュ じゃが芋 牛乳 ほうれん草 塩	かぶとハムのサラダ かぶ 赤かぶ ハム かぶの葉 砂糖 酢 油	チンゲン菜のスープ チンゲン菜 人参 長ねぎ だし 塩	鶏ぞうすい 麦茶 果物 胚芽米 鶏肉 人参 万能ねぎ だし 塩 麦茶 果物 いりこ
5(火)	ごはん 胚芽米	豆腐入りチキンナゲット 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 生姜 水 だし 片栗粉 塩 油	里芋の白煮 えびあんかけ 里芋 むきエビ しめじ 水菜 だし 砂糖 醤油 塩 片栗粉	春雨和え 春雨 人参 小松菜 卵 油 マヨネーズ	味噌汁 麩 生ワカメ 長ねぎ だし 味噌	あんこスティックパイ 牛乳 果物 パイシート 小豆 砂糖 牛乳 果物 いりこ
6(水)	きつねうどん うどん 長ねぎ だし 醤油 油揚げ だし 砂糖 醤油 みりん	焼きししゃも ししゃも	白菜とツナの炒め物 白菜 小松菜 ツナ 油 醤油	ブロッコリーのおろし和え ブロッコリー 大根 だし 醤油 酢		炊き込みごはん 胚芽米 豚肉 人参 生椎茸 舞茸 醤油 みりん 万能ねぎ 麦茶 果物 いりこ
7(木)	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	キャベツの蒸し煮 キャベツ チンゲン菜 だし 塩	カリフラワーのサラダ カリフラワー りんご みかん(缶) 砂糖 酢 油	ほうれん草とベーコンのスープ ほうれん草 人参 生椎茸 長ねぎ ベーコン だし 塩	味噌ポテト 牛乳 果物 じゃが芋 小麦粉 水 油 味噌 砂糖 みりん 牛乳 果物 いりこ
8(金)	ごはん 胚芽米	鯖の塩焼き 鯖 塩	ごぼうと牛肉の味噌炒め ごぼう 牛肉 万能ねぎ 油 味噌 砂糖 みりん	三色お浸し 小松菜 人参 えのき 醤油	のっぺい汁 里芋 人参 しらたき 長ねぎ だし 醤油 塩 みりん 片栗粉	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
9(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 生ワカメ だし 味噌	コーン入りおやき 牛乳 果物 小麦粉 水 コーン 塩 油 牛乳 果物
11(月)	パンズパン パン(天然酵母)	タンドリーチキン 鶏肉 ヨーグルト ケチャップ 醤油 カレー粉 油	紅白グラッセ 人参 かぶ 砂糖 塩	さつまいもとりんごのサラダ さつまいも りんご 玉ねぎ 干しぶどう マヨネーズ	もやしのスープ もやし 人参 生椎茸 万能ねぎ だし 塩	大根もち 牛乳 果物 大根 桜えび 万能ねぎ 小麦粉 片栗粉 ガラスープ 油 醤油 牛乳 果物 いりこ
12(火)	ごはん 胚芽米	さわらの柚庵焼き さわら 柚子 醤油 みりん	卵の花煮 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 だし 味噌 万能ねぎ	オムレツケーキ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳 バター 油 いちご バナナ 牛乳 果物 いりこ
調理保育 (午後)						

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
13(水)	ぶどう食パン パン(天然酵母)	大豆入りコロッケ じゃが芋 大豆 小松菜 人参 玉ねぎ 塩 小麦粉 水 パン粉 油	カリフラワーのソテー カリフラワー 玉ねぎ ハム 油 塩	れんこんのサラダ れんこん 人参 コーン マヨレ	かぶのクリームスープ かぶ 玉ねぎ 人参 小麦粉 油 牛乳 だし 塩 かぶの葉	はりはりワカメおにぎり 麦茶 果物 胚芽米 切干大根 生ワカメ 生姜 だし 砂糖 みりん 醤油 酢 ごま油 麦茶 果物 いりこ
14(木)	タンメン 中華麺 むきエビ チンゲン菜 白菜 人参 長ねぎ 油 だし 砂糖 塩 醤油 ごま油	棒餃子 豚ひき肉 キャベツ 生椎茸 春雨 砂糖 醤油 餃子の皮 油	もやしのナムル もやし 人参 醤油 ごま油	果物(みかん) みかん		鯖そぼろごはん 麦茶 果物 胚芽米 鯖 長ねぎ 人参 ごぼう ごま油 砂糖 醤油 片栗粉 麦茶 果物 いりこ
15(金)	ほうれん草カレー 胚芽米 豚ひき肉 生姜 玉ねぎ 人参 油 水 ほうれん草 カレールウ 牛乳		さつま芋のりんごジュース煮 さつま芋 りんごジュース 砂糖 干しぶどう	キャベツのスローサラダ キャベツ 人参 コーン 砂糖 酢 油	かき卵スープ チンゲン菜 生椎茸 長ねぎ だし 醤油 塩 片栗粉 卵	にゅうめん 麦茶 果物 そうめん 鶏肉 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
18(月)	ごはん 胚芽米	カラスカレイの味噌煮 カラスカレイ 味噌 砂糖 みりん 生姜	切干大根の煮物 切干大根 人参 油揚げ 油 だし 砂糖 醤油 みりん	二色お浸し 小松菜 もやし 醤油	すまし汁 豆腐 生ワカメ 長ねぎ だし 醤油 塩	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
19(火)	三つ編みパン・キャラパン 干し芋パン パン(天然酵母)	鶏肉のトマト煮 鶏肉 塩 小麦粉 玉ねぎ 油 ホールトマト 砂糖 ケチャップ ソース	ミニポテグラタン じゃが芋 しめじ ほうれん草 油 小麦粉 豆乳 ツナ だし 塩 チーズ パン粉	マカロニサラダ・果物 マカロニ ブロッコリー 人参 玉ねぎ ハム マヨレ 柿 キウイ	コーンクリームスープ クリームコーン 玉ねぎ 油 小麦粉 水 牛乳 だし 塩	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 砂糖 いちご みかん(缶) 牛乳 いりこ
20(水)	お赤飯 もち米 胚芽米 小豆 ごま 塩	豚肉の照り焼き 豚肉 小麦粉 油 醤油 みりん	里芋の柚子味噌煮 里芋 だし 味噌 砂糖 みりん 柚子	春菊とほうれん草のりし和え ほうれん草 春菊 えのき 刻みのり 醤油	五目汁 生揚げ ごぼう 人参 しらたき 水菜 だし 醤油 塩 片栗粉	ごぼうとおからのマフィン 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー ココア ごぼう 油 黒砂糖 水 おから 塩 油 牛乳 果物 いりこ
21(木)	食パン パン(天然酵母)	かじきのサラダ焼き かじき じゃが芋 クリームコーン 酢 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 マヨレ	ワカメスープ 生ワカメ 白菜 人参 コーン だし 塩	ふりかけごはん 麦茶 果物 胚芽米 しらす ごま 桜えび ごま油 醤油 塩 麦茶 果物 いりこ
22(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	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	オープンアップルパイ 牛乳 パイシート りんご レモン果汁 グラニュー糖 バター 牛乳 いりこ
23(土)	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	メルルーサの南部焼き メルルーサ 塩 ごま	もやしのお浸し もやし ほうれん草 醤油	ヨーグルト ヨーグルト		焼きおにぎり 麦茶 果物 胚芽米 削り節 醤油 ごま油 麦茶 果物

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
25(月)	ごはん 胚芽米	味噌チキンカツ 鶏肉 味噌 砂糖 小麦粉 水 パン粉 油	さつまいもと刻み昆布の煮物 さつまいも 刻み昆布 だし 砂糖 醤油 みりん	白和え ほうれん草 人参 しめじ だし 砂糖 醤油 豆腐 ごま 砂糖 塩	沢煮わん 大根 人参 ごぼう 長ねぎ だし 醤油 みりん 塩 片栗粉	人参フライパンケーキ 牛乳 果物 食パン ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 人参 干しぶどう 牛乳 果物 いりこ
26(火)	干し芋パン パン(天然酵母)	鮭のはちみつレモン焼き 生鮭 はちみつ 醤油 レモン汁 みりん 油	キャベツともやしのソテー キャベツ もやし 油 塩	ワカメサラダ 生ワカメ 大根 水菜 むきエビ 砂糖 酢 醤油 油	人参のスープ 人参 じゃが芋 玉ねぎ 小麦粉 油 牛乳 だし 塩	汁ビーフン 麦茶 果物 ビーフン 豚肉 大根 人参 玉ねぎ チンゲン菜 生椎茸 だし 醤油 塩 麦茶 果物 いりこ
27(水)	牛丼 胚芽米 牛肉 玉ねぎ しらたき 油 砂糖 醤油		れんごんの塩きんぴら れんごん 人参 ごま油 みりん 塩	小松菜のお浸し・みかん 小松菜 えのき 醤油 みかん	味噌汁 油揚げ かぶ かぶの葉 長ねぎ だし 味噌	さつまいもキャラメルソース 牛乳 果物 さつまいも グラニュー糖 水 バター 牛乳 果物 いりこ
28(木)	ミートソーススパゲティー スパゲティー 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 小麦粉 油 ホールトマト だし 砂糖 ケチャップ ソース 塩		大根とベーコンのソテー 大根 大根の葉 ベーコン ごま油 醤油 みりん 塩	ごぼうのサラダ ごぼう 人参 コーン マヨレ 醤油	白菜の豆乳スープ 白菜 人参 しめじ 油 豆乳 だし 塩 片栗粉	しらすのだし汁ごはん 麦茶 果物 胚芽米 しらす だし 塩 醤油 万能ねぎ 刻みのり 麦茶 果物 いりこ



1か月の平均栄養量

3～5歳児 エネルギー 584Kcal

たんぱく質 23.6g

1～2歳児 エネルギー 497Kcal

たんぱく質 20.1g



旬の野菜を使った簡単レシピ

大根とベーコンのソテー

和風の料理に使われるイメージのある大根ですがベーコンとの相性もバッチリです！

〈材料〉 4人分

大根 500g
ベーコン 1パック
ごま油 小さじ1杯
しょうゆ 小さじ2杯
みりん 小さじ2杯
大根の葉 あれば

〈作り方〉

- 1、大根は皮をむき2～3mm厚さののちょう切りにする。ベーコンは2cm幅に切っておく。
- 2、フライパンにごま油を熱し、大根を炒める(中火)。大根に油がまわったらベーコンを加え炒める。
- 3、しょうゆ、みりん各小さじ2杯を加え、火を弱め汁けがなくなるくらいまで炒める。(このとき大根の葉があれば、細かく刻んで加える。)
- 4、お皿に盛りつけてできあがり。

*ベーコンの塩気が強い時があるので、味をみて調味料は加減してくださいね。

