

2022年12月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	スパゲティミートソース コンソメスープ(キャベツ・コーン) サツマイモサラダ	カップゼリー 牛乳 ビスケット	ゼリー さつまいも スパゲティ マヨドレ クラッカー 油 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 チーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 ピーマン セロリ ニンニク	牛乳 ぞうすい
2	金	ふりかけごはん みそ汁(まいたけ・こねぎ) 鶏の照り焼き 切り昆布煮つけ	じゃがハムパイ 牛乳 みかん	米 パイ皮 じゃがいも マヨドレ 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 ハム 竹輪 みそ	まい茸 にんじん さやいんげん ねぎ みかん	牛乳 にゅうめん
3	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(大根・人参) ごま和え	いちごジャムケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 ごま 三温糖 片栗粉 ごま油	鶏ひき肉 牛乳	もやし 玉ねぎ にんじん パナナ 大根 きゅうり ジャム グリンピース	牛乳 おにぎり
5	月	ビビンバ丼 わかめスープ マカロニサラダ	チーズ蒸しパン 牛乳 バナナ	米 小麦粉 三温糖 マカロニ マヨドレ ごま油 油 白いりごま	牛乳 豚ひき肉 チーズ みそ	ほうれん草 パナナ にんじん もやし 玉ねぎ きゅうり わかめ しょうが	牛乳 ぞうすい
6	火	牛乳パン コンソメスープ(かぶ・人参) タンドリーチキン 切干大根サラダ	鮭の味噌バター風ピラフ 麦茶 オレンジ	牛乳パン 油 三温糖	鶏もも肉 ヨーグルト ハム	かぶ オレンジ にんじん きゅうり 切干大根 にんじん	牛乳 うどん
7	水	ごはん みそ汁(おふ・大根) ブリの煮付け のり和え	ごまクリームサンド 牛乳 りんご	米 食パン 三温糖 マーガリン ごま 麩 食パン	牛乳 ぶり みそ	りんご もやし 大根 きゅうり にんじん のり しょうが	牛乳 おにぎり
8	木	野菜タンメン 大根とツナの煮物 チーズ	わかめおにぎり 麦茶 キウイフルーツ	中華めん 米 ごま油 三温糖	豚もも肉 ツナ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	キウイフルーツ 大根 にんじん キャベツ 玉ねぎ コーン缶 バナナ	牛乳 ぞうすい
9	金	ドライカレーライス 中華スープ(豆腐・ねぎ) 春雨サラダ	りんごケーキ 牛乳 みかん	米 小麦粉 バター 三温糖 春雨 ごま油 油	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ハム スキムミルク	玉ねぎ みかん トマト きゅうり りんご にんじん ねぎ 赤パプリカ グリンピース ニンニク	牛乳 にゅうめん
10	土	鶏丼 コンソメスープ(玉ねぎ・わかめ) コールスローサラダ	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 マヨドレ 油	鶏もも肉 牛乳 きな粉	玉ねぎ キャベツ バナナ きゅうり コーン缶 グリンピース わかめ	牛乳 おにぎり
12	月	ごはん ずまし汁(玉ねぎ・なめこ) かれのいのおろし煮 野菜炒め	ココアマドレーヌ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 片栗粉	牛乳 かれい たまご	もやし キャベツ バナナ 大根 玉ねぎ なめこ にんじん	牛乳 ぞうすい
13	火	ブリオッシュ 春雨スープ 鶏のトマトソース焼き もやしサラダ	梅じゃご飯 牛乳 りんご	ブリオッシュ 米 春雨 バター 三温糖 ごま油	牛乳 鶏もも肉 しらす	りんご もやし にんじん トマト きゅうり チンゲン菜 梅干	牛乳 うどん
14	水	ごはん みそ汁(あおさ・大根) 鮭のマヨネーズ焼き ひじき煮	あんぱん 牛乳 オレンジ	米 あんぱん マヨドレ 三温糖 油	牛乳 鮭 油揚げ みそ	オレンジ 大根 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン缶 ひじき さやいんげん あおさ	牛乳 おにぎり
15	木	スパゲティミートソース コンソメスープ(キャベツ・コーン) サツマイモサラダ	カップゼリー 牛乳 ビスケット	ゼリー さつまいも スパゲティ マヨドレ クラッカー 油 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 チーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 ピーマン セロリ ニンニク	牛乳 ぞうすい
16	金	ふりかけごはん みそ汁(まいたけ・こねぎ) 鶏の照り焼き 切り昆布煮つけ	じゃがハムパイ 牛乳 みかん	米 パイ皮 じゃがいも マヨドレ 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 ハム 竹輪 みそ	まい茸 にんじん さやいんげん ねぎ みかん	牛乳 にゅうめん
17	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(大根・人参) ごま和え	いちごジャムケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 ごま 三温糖 片栗粉 ごま油	鶏ひき肉 牛乳	もやし 玉ねぎ にんじん パナナ 大根 きゅうり ジャム グリンピース	牛乳 おにぎり
19	月	ビビンバ丼 わかめスープ マカロニサラダ	チーズ蒸しパン 牛乳 バナナ	米 小麦粉 三温糖 マカロニ マヨドレ ごま油 油 白いりごま	牛乳 豚ひき肉 チーズ みそ	ほうれん草 パナナ にんじん もやし 玉ねぎ きゅうり わかめ しょうが	牛乳 ぞうすい

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	火	牛乳パン コンソメスープ(かぶ・人参) タンドリーチキン 切干大根サラダ	鮭の味噌バター風ピラフ 麦茶 オレンジ	牛乳パン 油 三温糖	鶏もも肉 ヨーグルト ハム	かぶ オレンジ にんじん きゅうり 切干大根 にんじん	牛乳 うどん
21	水	ごはん みそ汁(おふ・大根) ブリの煮付け のり和え	ごまクリームサンド 牛乳 りんご	米 食パン 三温糖 マーガリン ごま 麩 食パン	牛乳 ぶり みそ	りんご もやし 大根 きゅうり にんじん のり しょうが	牛乳 おにぎり
22	木	野菜タンメン 大根とツナの煮物 チーズ	わかめおにぎり 麦茶 キウイフルーツ	中華めん 米 ごま油 三温糖	豚もも肉 ツナ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	キウイフルーツ 大根 にんじん キャベツ 玉ねぎ コーン缶 バナナ	牛乳 ぞうすい
23	金	サンドイッチ(ハムチーズ・たまご) フライドポテト コンソメスープ(大根・abcマカロニ) ブロッコリーサラダ チューリップ唐揚げ(幼児) みかん 鶏のから揚げ(乳児)	ドーナツ(幼児) カップケーキ(乳児) 麦茶	じゃがいも ドーナツ 食パン マヨドレ 油 片栗粉 バター マカロニ 三温糖 ごま油 小麦粉	たまご チーズ ハム 鶏もも肉	ブロッコリー 大根 にんじん みかん ニンニク しょうが 青のり	牛乳 にゅうめん
24	土	鶏丼 コンソメスープ(玉ねぎ・わかめ) コールスローサラダ	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 マヨドレ 油	鶏もも肉 牛乳 きな粉	玉ねぎ キャベツ バナナ きゅうり コーン缶 グリンピース わかめ	牛乳 おにぎり
26	月	ごはん すまし汁(玉ねぎ・なめこ) かれいのおろし煮 野菜炒め	ココアマドレーヌ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 片栗粉	牛乳 かれい たまご	もやし キャベツ バナナ 大根 玉ねぎ なめこ にんじん	牛乳 ぞうすい
27	火	ブリオッシュ 春雨スープ 鶏のトマトソース焼き もやしサラダ	梅じゃこご飯 牛乳 りんご	ブリオッシュ 米 春雨 バター 三温糖 ごま油	牛乳 鶏もも肉 しらす	りんご もやし にんじん トマト きゅうり チンゲン菜 梅干	牛乳 うどん
28	水	ごはん みそ汁(あおさ・大根) 鮭のマヨネーズ焼き ひじき煮	あんぱん 牛乳 オレンジ	米 あんぱん マヨドレ 三温糖 油	牛乳 鮭 油揚げ みそ	オレンジ 大根 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン缶 ひじき さやいんげん あおさ	牛乳 おにぎり
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	508 kcal	鉄	1.6 mg		
		たんぱく質	17.8 g	カルシウム	158 mg		
		脂 質	15.1 g	ビタミンC	52 mg		
		塩 分	1.9 g	食物繊維	4.4 g		

☆乳児の朝の水分補給は牛乳が出ます。
 ☆23日はお誕生日会です。
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

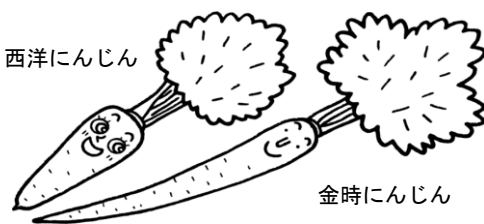


旬の食材

にんじん

原産は中東といわれ、ヨーロッパに伝わった西洋系とアジアに伝わった東洋系があり、一般に食べられているのは西洋系の五寸にんじんです。生でも食べられ、炒めものやあえもの、煮込み料理と用途が幅広く1年中出回っていますが、甘味や栄養が増すのは秋から冬にかけてです。また、正月料理のお煮しめや雑煮に用いられる東洋系の金時にんじんは、西洋にんじんより味が濃く、晩秋から冬にかけて旬を迎えます。

西洋にんじん



金時にんじん