

日/曜	献立名	上:未満児のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名
		黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの
		緑:体の調子を整えるもの	
1	のっぺい汁 温野菜サラダ 水 みかん	牛乳・せんべい スティックかりんとう 牛乳	鶏肉・厚揚げ・いりこ・牛乳 大根・人参・白菜・ごぼう・ ごねぎ・ブロッコリー・みかん
2	誕生会☆わかめご飯 鶏のから揚げ・パンサンスウ 木 清し汁・ゼリー	牛乳・小魚スナック ロールケーキ スキムミルク	なたね油・三温糖・精白米・片栗粉・はるさめ・ごま油・ロールケーキ 鶏肉・いりこ・炊き込みわかめ・わかめ・しらす干し・スキムミルク 人参・パセリ・玉葱・レタス・白菜・ごまつな・玉葱・人参・きゅうり・えのきだけ・ごねぎ
3	魚のキャロットソース焼き ひじきの煮物 金 みそ汁・りんご	牛乳・ビスケット おにぎり(キャベツ) お茶	マヨネーズ・三温糖・なたね油・精白米 白身魚・厚揚げ・いりこ・米みそ・ひじき・しらす干し 人参・パセリ・玉葱・レタス・白菜・ごまつな・玉葱・人参・きゅうり・えのきだけ・ごねぎ・りんご・キャベツ・とうもろこし
4	 <b>生活発表会</b> <b>おやつのおみやげ</b> 		
6	松風焼き 青菜のさっぱり和え 月 みそ汁・みかん	牛乳・クッキー ジャムパン スキムミルク	三温糖・白ごま・ロールパン・ジャム 鶏肉・たまご・ツナ缶・厚揚げ・いりこ・米みそ・スキムミルク 生姜・ねぎ・干し椎茸・レタス・ごまつな・玉葱・人参・もやし・えのきだけ・みかん
7	タンダーチキン 五目煮豆 火 みそ汁・りんご	牛乳・芋スナック 菓子(コンソメコーン) りんごジュース	三温糖・板こんにゃく・じゃが芋・コーンスナック 鶏肉・ヨーグルト・いりこ・米みそ・大豆 玉葱・にんにく・れんこん・ごぼう・人参・もやし・干し椎茸・ごまつな・グリーンピース・りんご・りんごジュース
8	お弁当の日 みそ汁・りんご 水 おかず入りのお弁当をお願いします	牛乳・ポップコーン 黄粉だんご スキムミルク	白玉粉・三温糖 わかめ・いりこ・米みそ・豆腐・黄粉・スキムミルク 玉ねぎ・えのきだけ・ごねぎ・りんご
9	みそちゃんこ汁 スパゲティサラダ 木 ブルーン	牛乳・ねじねじ パンせんべい スキムミルク	片栗粉・こんにゃく・スパゲティ・マヨネーズ・なたね油・フランスパン・黒砂糖・バター 鶏ミンチ・卵・厚揚げ・米みそ・いりこ・ツナ缶・スキムミルク ごねぎ・生姜・人参・白菜・大根・えのきだけ・きゅうり・キャベツ・ブルー
10	野菜カレー 切干大根中華風サラダ 金 りんご	牛乳・胚芽スティック キャロットケーキ・せんべい スキムミルク	じゃが芋・バター・薄力粉・カレールウ・三温糖・なたね油・ゴマ油・せんべい 鶏肉・わかめ・鶏天・ヨーグルト・スキムミルク 玉葱・人参・グリーンピース・トマトピューレ・切り干し大根・きゅうり・りんご・りんごジュース
11	ミートスパゲティ ひじきのマリネ 土 コンソメスープ	牛乳・クッキー 菓子(あられ) 牛乳	スパゲティ・三温糖・なたね油・あられ 合いびき肉・チーズ・ひじき・ロースハム 玉葱・人参・グリーンピース・ブロッコリー・トマトピューレ・きゅうり・トクゲチャップ・とうもろこし
13	イエローポターージュ 白菜とりんごのゆずサラダ 月 みかん	牛乳・クラッカー ウィンナーロール スキムミルク	じゃが芋・三温糖・クリームシチュー・ロールパン・マヨネーズ 鶏肉・チーズ・ウィンナー・豆乳・スキムミルク 玉葱・南瓜・人参・グリーンピース・白菜・きゅうり・ゆず・キャベツ・りんご・みかん
14	煮魚 野菜のカレーソテー みそ汁・チーズ	牛乳・スナック 大豆ドーナツ 牛乳	三温糖・じゃが芋・なたね油・プレミックス粉・黒ごま あかうお・豚肉・本絹豆腐・いりこ・米みそ・チーズ・大豆・豆乳・牛乳 生姜・ピーマン・玉葱・ごまつな・にんじん

日/曜	献立名	上:未満児のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名
		黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの
		緑:体の調子を整えるもの	
15	レバーの旨煮 マカロニサラダ 水 さつま汁・りんご	牛乳・かりんとう ポップコーン スキムミルク	マカロニ・なたね油・三温糖・マヨネーズ・さつまいも・黒砂糖 鶏レバー・ロースハム・いりこ・米みそ・スキムミルク 生薑・玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・えのきだけ・ごねぎ・トマトゲチャップ・りんご・とうもろこし
16	おでん 納豆和え 木 みかん	牛乳・ウエハス かるかん スキムミルク	さとう芋・板こんにゃく・三温糖・プレミックス粉・上新粉・長いも・あんこ たまご・厚揚げ・ちくわ・昆布・納豆・スキムミルク にんじん・だいこん・れんこん・ほうれんそう・えのきだけ・みかん
17	魚の塩麹焼き 切り干し大根の煮物 金 みそ汁・ブルー	牛乳・おかし おからのクッキー 牛乳	三温糖・なたね油・プレミックス粉・バター・米麹 あかうお・さつま揚げ・油揚げ・いりこ・米みそ・たまご・おから・牛乳 生姜・人参・切干大根・グリーンピース・白菜・大根・ごねぎ・ブルー
18	ちゃんぽん 金時煮豆 土 りんご	牛乳・ビスケット 菓子(ねじねじ) お茶	中華麺・なたね油・金時豆・三温糖・クラッカー 豚肉・ちくわ キャベツ・もやし・人参・玉葱・ごねぎ・りんご
20	豚肉の柳川煮 パインサラダ 月 大豆のカレースープ・りんご	牛乳・野菜スナック おにぎり(たくあん) お茶	なたね油・三温糖・精白米・黒ごま 豚肉・たまご・大豆・ベーコン・しらす干し ごぼう・干し椎茸・ごまつな・パセリ・キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・パイン缶・たくあん
21	魚の梅マヨ焼き 五色きんぴら 火 豆乳スープ・みかん	牛乳・芋スナック レーズンパン スキムミルク	しらす・三温糖・なたね油・マヨネーズ・ごま油・レーズンパン 白身魚・豆乳・ベーコン・スキムミルク 梅干し・ごぼう・れんこん・人参・大根・玉ねぎ・人参・白菜・えのきだけ・かいわれ大根・みかん
22	ミックスオムレツ 南瓜の含め煮 水 みそ汁・ブルー	牛乳・せんべい ☆かつや豆腐☆ デコレーションケーキ 牛乳	三温糖・じゃがいも・スポンジケーキ たまご・ウィンナー・チーズ・しらす干し・いりこ・わかめ・米みそ・ホイップクリーム・牛乳 ブロッコリー・玉ねぎ・人参・トマトゲチャップ・えのきだけ・南瓜・ごまつな・キャベツ・ブルー・いちご・もも缶・パイン缶・みかん
23	魚の磯辺揚げ うの花煮 木 みそ汁・チーズ	牛乳・クラッカー 焼きいも スキムミルク	なたね油・天ぷら粉・三温糖・ごま油・さつまいも 魚・青のり・おから・油揚げ・わかめ・いりこ・米みそ・チーズ・スキムミルク 玉葱・人参・干し椎茸・ごぼう・ごねぎ・しめじ
24	米飯給食 お楽しみバイキング	牛乳・ビスケット メロンパン スキムミルク	じゃがいも・バター・なたね油・小麦粉・三温糖・片栗粉・ハヤシロウ・クロワッサン・メロンパン 牛肉・鶏肉・たまご・ウィンナー・チーズ・しらす干し・スキムミルク ニンニク・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・生姜・ピーマン・トマトピューレ・生姜・キャベツ・きゅうり・とうもろこし缶・りんご・みかん・いちご
25	肉うどん わかめの酢の物 土 りんご	牛乳・かりんとう 菓子(スナック) お茶	うどん・三温糖・なたね油・スナック 牛肉・いりこ・こんぶ・かつお節・わかめ・しらす干し 玉ねぎ・にんじん・白菜・干し椎茸・きゅうり・りんご
27	高野豆腐のオランダ煮 ひじきのごまドレサラダ 月 みそ汁・チーズ	牛乳・ポップコーン おからのブラウニ スキムミルク	片栗粉・なたね油・三温糖・白ごま・じゃがいも・薄力粉・バター・ココア 高野豆腐・鶏肉・ツナ缶・油あげ・ひじき・いりこ・米みそ・チーズ・おから・たまご・スキムミルク 玉ねぎ・人参・青ピーマン・きゅうり・レタス・南瓜・ごねぎ
28	魚の香味焼き ポテトサラダ 火 白菜スープ・ブルー	牛乳・胚芽スティック おにぎり(青菜) お茶	三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・精白米・黒ごま 白身魚・ロースハム・本絹豆腐・しらす干し 小葱・しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・レタス・白菜・かいわれ大根・ブルー・小松菜



☆ 誕生会は、2日(木)です。 米飯給食は、24日(金)です。 ☆

⇒お箸だけを持ってきてください。

☆ お弁当の日は、8日(水)です。 ☆

☆材料の入荷の都合で給食のメニューが一部変更になる場合があります。ご了承下さい。☆



12月の食育目標

- 冬の味覚にふれ多くの食品に親しみをもつ。
- 根菜類をたっぷりとり、体を温めよう。
- 行事食を楽しく体験する。(バイキング・ケーキのデコレーション)
- 「冬至」：かぼちゃを食べると風邪を引かない。(かぼちゃは、肌や粘膜を丈夫にし感染症に対する抵抗力をつけてくれる)





12月給食献立予定表

御原保育所

日	おやつ 三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1 水	牛乳、クッキー	ご飯	のっぺい汁・白和え・みかん	ミルク・芋かりんとう	
2 木	牛乳、ウエハース	ご飯	麻婆豆腐・温野菜サラダ・すまし汁・ブルー	ぜんざい	
3 金	牛乳、せんべい		お弁当の日・みそ汁・りんご	ミルク・かるかん	
4 土	牛乳、クッキー		肉うどん・酢のもの・柿	袋菓子	
6 月	牛乳、ウエハース	ご飯	松風焼き・さつぱり和え・みそ汁・みかん	ミルク・きな粉の cupcakes	
7 火	牛乳、せんべい	ご飯	魚の人参ソース焼き・ひじきの煮物・みそ汁・りんご	ミルク・ジャムパン	
8 水	牛乳、ウエハース	ご飯	みそちゃんこ煮・スパゲティサラダ・ブルー	ミルク・パンせんべい	
9 木	牛乳、クッキー	ご飯	魚の磯辺焼き・うの花煮・みそ汁・柿	ミルク・南瓜のスコーン	
10 金	牛乳、せんべい	ご飯	野菜カレー・切り干し大根サラダ・りんご	ミルク・さつま芋とりんごの重ね煮	
11 土			生活発表会		
13 月	牛乳、ウエハース	ご飯	イエローポタージュ・白菜とりんごのゆずサラダ・みかん	ミルク・ロールパン	
14 火	牛乳、クッキー	ご飯	煮魚・野菜ソテー・みそ汁・チーズ	ミルク・大豆ドーナツ	
15 水	牛乳、せんべい	ご飯	レバーの旨煮・マカロニサラダ・みそ汁・りんご	ミルク・スコーン	
16 木	牛乳、クッキー		混ぜご飯・照り焼きチキン・パンサンスウ・すまし汁・ブルー	ミルク・ケーキ	誕生会
17 金	牛乳、ウエハース	ご飯	魚の塩こうじ焼き・切り干し大根の煮物・みそ汁・ブルー	ミルク・おからの柔らかクッキー	
18 土	牛乳、せんべい		ちゃんぽん・金時煮豆・チーズ	袋菓子	
20 月	牛乳、ビスケット	ご飯	ミックスオムレツ・南瓜の含め煮・みそ汁・柿	ミルク・マカロニのあべかわ	
21 火	牛乳、クッキー		お楽しみメニュー	ミルク・ポップコーン	米飯給食
22 水	牛乳、ウエハース	ご飯	豚肉の柳川煮・パインサラダ・スープ・りんご	ミルク・人参ドーナツ	
23 木	牛乳、せんべい	ご飯	魚の梅マヨ焼き・五色きんぴら・スープ・みかん	ミルク・デコレーションケーキ	クッキング
24 金	牛乳、クッキー	ご飯	魚の香味やし・ポテトサラダ・わかめスープ・チーズ	ミルク・おからのブラウニー	
25 土	牛乳、ウエハース		スパゲティミートソース・マリネ・スープ・ブルー	袋菓子	
27 月	牛乳、せんべい	ご飯	高野豆腐のオランダ煮・ひじきサラダ・みそ汁・ブルー	ミルク・みたらし団子	
28 火	牛乳、クッキー	ご飯	グラタン・サラダ・白菜スープ・チーズ	おにぎり	

お知らせ

・16(木)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。  
 ・21(火)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。

材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります

アップルパイ

分量は幼児1人分



材料	可食量(g)
ぎょうざの皮	15
リンゴ	30
砂糖	3
油	2

作り方

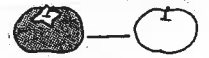
- ① リンゴは洗って皮と芯を取り、小さめのいちよう切りにして鍋に入れ、砂糖をまぶしておく。
- ② 水分が出てきたら弱火にかけ、汁気がなくなるまで煮詰め、冷ましておく。
- ③ ぎょうざの皮で②を包み、油で揚げる。

12月 給食 だより

2021. 11. 30

大崎保育所

～今月の目標～



日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 全 児 昼 食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
1	水	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	のっぺい汁、柿の白あえ、みかん	ミルク スティックかりんとう	370
2	木	牛乳 ビスコ	ごはん	わかめ入りすまし汁 麻婆豆腐、温野菜サラダ、ブルー	麦茶 ぜんざい	411
3	金	牛乳 卵ボーロ	ごはん	白菜入りみそ汁、りんご 魚のキャロットソース焼き、ひじきの煮物	麦茶 きやべつ入りおにぎり	377
4	土	牛乳 ブルー		肉うどん、わかめと胡瓜の酢の物、柿	ミルク ジャムパン	457
6	月	牛乳 ウエハース	ごはん	厚揚げ入りみそ汁、みかん 松風焼き、ツナと青菜のさっぱりあえ	ミルク きな粉カップケーキ	409
7	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 タンドリーチキン、五目煮豆、りんご	牛乳 ミレービスケット	388
8	水	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	柿 魚の磯辺揚げ、卵の花煮、わかめ入りみそ汁	ミルク 南瓜入りスコーン	403
9	木	牛乳 ビスコ	ごはん	ブルー みそちゃんこ汁、スパゲティーサラダ	ミルク パンせんべい	437
10	金	牛乳 卵ボーロ	ごはん	りんご 豚肉と野菜のカレー、切り干し大根のサラダ	ミルク キャロット寒天	357
11	土	牛乳 ブルー		ちゃんぽん、金時煮豆、チーズ	牛乳 コーンスナック	486
13	月	牛乳 ウエハース	ごはん	みかん イエローポタージュ、白菜とりんごのサラダ	ミルク ウインナーロール	400
14	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	* 誕生会 トマトライス、チキンナゲット、わかめスープ	りんごジュース ロールケーキ	589

\* 冬の味覚に触れ多くの食品に親しみ、  
好き嫌いなく食べ丈夫な身体をつくる。

\* 根菜類をたっぷり摂り、体を温める。  
(煮物・具だくさんの汁物・鍋物風など  
の温野菜)

\* 歯ごたえのある野菜をよく噛んで食べ  
る。

◎季節の食材・・・ごぼう・れんこん・  
大根・人参・白菜・春菊・ほうれん草・  
ブロッコリー・里芋・柚子・みかんなど

★材料の入荷の都合で、給食の内容  
が一部変更になる場合があります。



12月 給食 だより

2021. 12. 14

大崎保育所

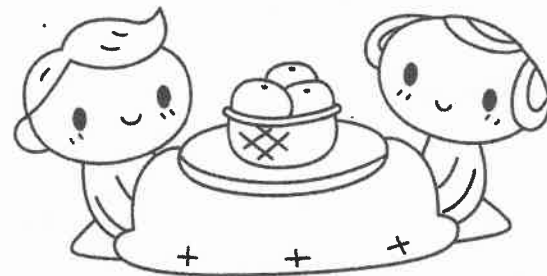
日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 全児昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
15	水	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	おでん、納豆あえ、みかん	麦茶 わかめ入りおにぎり	351
16	木	牛乳 ビスコ	ごはん	*お楽しみ会 バイキング料理	ミルク ポップコーン	495
17	金	牛乳 卵ボーロ	ごはん	あげ入りみそ汁、プルーン 魚の塩麴焼き、切り干し大根の煮物	ミルク おから入りクッキー	342
18	土	牛乳 プルーン		カレーうどん、春雨の酢の物、みかん	ミルク フルーツヨーグルトあえ	455
20	月	牛乳 ウエハース	ごはん	大豆入りスープ 豚肉の柳川風、パインサラダ、チーズ	ミルク 人参ドーナツ	397
21	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	豆乳スープ 魚の梅マヨ焼き、五色きんぴら、みかん	ミルク 南瓜クリームサンド	359
22	水	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	きやべつ入りみそ汁 ミックスオムレツ、南瓜の含め煮、柿	ミルク マカロニのあべ川	417
23	木	牛乳 ビスコ	ごはん	チーズ 魚の香味焼き、ポテトサラダ、わかめスープ	ミルク おから入りブラウニー	372
24	金	牛乳 卵ボーロ	ごはん	りんご ポークビーンズ、ボイル野菜の即席づけ	ミルク 焼き芋	409
25	土	牛乳 プルーン		コーンスープ スパゲティミートソース、ひじきのマリネ	麦茶 かるかん	527
27	月	牛乳 ウエハース	ごはん	南瓜入りみそ汁 高野豆腐のオランダ煮、ひじきのサラダ	麦茶 みたらし団子	377
28	火	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	白菜スープ 鶏肉のグラタン、ドレッシングサラダ	麦茶 さつま芋入りおにぎり	389

冬野菜をたっぷり食べよう!

「煮物」「炒め物」「スープ」など、火を通し温野菜にして食べてください。火を通すことで野菜のかさが減り、たくさん量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。

みかんを食べよう!

みかんの仲間、世界でおよそ900種類もありますが、日本のみかんは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。



★材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。