



令和4年

こども園 もものき

日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか <small>からだをしようぶに！</small>	きいろ <small>つよいちから！</small>	みどり <small>病気からまもってくれる！</small>
1	木	バナナ お茶	ごはん	ぶりのごま照り焼き・三色浅漬け 鶏ちゃんこスープ・お茶	フライドポテト (のり塩)・牛乳	鶏肉・ぶり 油揚げ	じゃが芋・ごま ごま油	大根・人参 白菜・ねぎ・きゅうり
2	金	アニマルビスケット お茶	ごはん	炒り豆腐・切干大根中華サラダ 牛乳	りんご・胚芽クッキー お茶	豆腐・なると 鶏肉・ちくわ	砂糖 ごま油	人参・ねぎ・椎茸 切干大根・きゅうり
3	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐・鶏そぼろ ツナ・ヨーグルト	おにぎり	大根 人参
4	日							
5	月	食パン お茶	ごはん	鶏の照り焼き・青菜キャベツおほかか和え トマト・牛乳	ミックスベリーフルーチェ クラッカー・お茶	鶏肉・ちくわ 鯉節	食パン 砂糖・クラッカー	ほうれん草・もやし キャベツ・人参
6	火	りんご お茶	ごはん	かじきカレーパン粉焼き・マカロニサラダ ミネストローネ・お茶	カロチンケーキ 牛乳	かじき・豆乳 ハム・ベーコン	じゃが芋・砂糖・油 マカロニ・/ノイグ マネー	人参・トマト・玉葱 きゅうり・コーン・パセリ
7	水	ミニわかめちゃん お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・ペイグド里芋 みそ汁(わかめ・玉ねぎ)・お茶	キウイ・牛乳 豆花クッキー	高野豆腐 鶏肉	油・砂糖 片栗粉・里芋	人参・椎茸 玉葱・三つ葉・生姜
8	木	マンナビスケット お茶	ごはん	おでん・のり納豆 お茶	大学芋 牛乳	鶏肉 納豆	さつま芋・油 砂糖・ごま	人参・大根 玉葱・生姜・きゅうり
9	金	人参とさつま芋の甘露 お茶	きのこごはん	鯖の塩焼き・青菜ごぼう中華サラダ オレンジ・牛乳	チーズ・お茶 アスパラビスケット	油揚げ・鯖 魚肉ソーセージ・チーズ	ごま油 砂糖・さつま芋	椎茸・しめじ・人参 ごぼう・小松菜
10	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐・鶏そぼろ ツナ・ヨーグルト	おにぎり	人参 椎茸
11	日							
12	月	とつとちゃん煎餅 お茶	五穀ごはん	生揚げカレー・福神漬・お茶 ブロッコリーベーコンサラダ・トマト	りんご・牛乳 ミレービスケット	生揚げ・チーズ ベーコン	五穀米 じゃが芋・油	玉葱・人参・にんにく ブロッコリー・トマト
13	火	ヨーグルト お茶	ミートソース スパゲティ	コールスローサラダ バナナ・牛乳	しらすコーンおにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉・じゃこ	スパゲティ・砂糖 /ノイグ マネー	人参・玉葱・しめじ トマト・きゅうり・セロリ
14	水	粉吹芋(青のり) お茶	ごはん	豚肉生姜焼き・白和え すまし汁(麩・三つ葉・えのき)・お茶	コーンフレーク 牛乳	豚肉・豆腐 ツナ	麩・コーンフレーク 砂糖・ごま・油	えのき・三つ葉・ほうれん草 玉葱・しめじ・人参
15	木	星せんべい お茶	ごはん	鯖の竜田揚げ・きゅうり胡麻和え 肉団子と白菜のスープ・牛乳	ジャムパン・お茶 (ブルーベリー)	鯖・ベーコン 鶏肉	片栗粉 油・ごま	きゅうり・人参・白菜 玉葱・椎茸
16	金	豆花クッキー お茶	ごはん	マカロニグラタン・野菜ソテー お茶	ふかし芋 牛乳	鶏肉・チーズ 魚肉ソーセージ	マカロニ・さつま芋 バター・薄力粉・油	玉葱・人参・マッシュルーム 小松菜・もやし・しめじ
17	土			<b>【お遊戯会】</b>				
18	日							
19	月	ベジタブル煎餅 お茶	ごはん	こがね煮・ほうれん草ツナサラダ わかめスープ・グレープフルーツ・牛乳	選べるヨーグルト アニマルビスケット・お茶	生揚げ・豚肉 ツナ・ヨーグルト	じゃが芋・砂糖 油・片栗粉	人参・玉葱・竹の子 椎茸・ほうれん草・えのき
20	火	花せんべい お茶	ごはん	八宝菜・コロコロサラダ お茶	みかん・干し芋 牛乳	豚肉・なると・ソーセージ いか・ヨーグルト	油・片栗粉・さつま芋 /ノイグ マネー	白菜・玉葱・人参 生姜・きゅうり・竹の子
21	水	茹でさつま芋 お茶	ごはん	ハヤシシチュー・三色胡麻和え トマト・牛乳	ミルクシュガーバタートースト お茶	豚	じゃが芋・油・ごま 砂糖・食パン・バター	玉ねぎ・人参・マッシュルーム ほうれん草・トマト
22	木	りんごゼリー お茶	ごはん	鮭照り焼き・冬至かぼちゃ みそ汁(小松菜・人参・しめじ)・お茶	ポンデケージョ 牛乳	鮭・チーズ 小豆	砂糖・白玉粉 薄力粉・バター	かぼちゃ・小松菜 しめじ・人参
23	金	きな粉せんべい お茶	ケチャップライス	マーメレードチキン・ブロッコリーコーンサラダ スマイルポテト・牛乳	ケーキパーティ お茶	鶏肉	ごま油 じゃが芋	人参・玉葱 コーン・ブロッコリー
24	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐・鶏そぼろ ツナ・ヨーグルト	おにぎり	玉葱 人参
25	日							
26	月	ミレービスケット お茶	ごはん	スタミナ焼き・ひじきコールスロー お茶	インドサモサ 牛乳	豚肉	油 じゃが芋	玉葱・人参・にら 生姜・キャベツ・きゅうり
27	火	アスパラビスケット お茶	ごはん	タンドリーチキン・きゅうりハムサラダ・お茶 豆乳入りみそ汁(大根・油揚げ)	ココア蒸しパン 牛乳	鶏肉・ヨーグルト ハム・油揚げ・豆乳	油・砂糖 小麦粉	きゅうり・もやし 大根・生姜・にんにく
28	水	このはせんべい お茶	ごはん	ユーリンチー・春雨サラダ 牛乳	ヨーグルトピーチソース クラッカー・お茶	鶏肉 ヨーグルト	片栗粉・ごま油 砂糖・春雨	玉葱・人参 きゅうり・キャベツ
29	木							
30	金							
31	土			大晦日				

※ 献立は都合により内容が変わることがあります。

**はや寝！はや起き！朝ごはん！**

冬野菜をたくさん使った鍋物やシチューがおいしい季節です。  
冬は甘味があってやわらかく、体を温める根菜類や緑黄色野菜が  
たくさんでてきます。  
旬の食べ物は栄養価が高いばかりでなく、その季節の  
体に必要な働きをしてくれるのです。  
体の調子を整えるためにも、旬の野菜を積極的に食べましょう。



**旬の食材**

12月平均栄養師 幼児組

れんこん・ねぎ・ごぼう	エネルギー	507kcal
ブロッコリー・ほうれん草	タンパク質	20.3g
白菜・大根・小松菜	脂質	17.1g
	塩分	1.5g

☆ マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。