2021年度12月

献　立　表

☆都合により献立を変更する場合があります

ハレルヤ保育園
0728685541

食事と食具

子どもは毎日繰り返される食事の中で、食のマナーや食具の使い方を学んでいきます。大人と一緒の食事の中で、手づかみ食べから大人のまねをしてスプーンやおはしを持つようになります。もちろんはじめのうちは上手に食具を使うことはできません。行きつ戻りつ少しずつ発達していくものです。厳しくしつけたり、叱ったりするのではなく、「認める」「信じる」「ほめること」大人がよい見本を毎日の食事の中で見せることが大切です。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 牛乳 米菓 御飯 胚芽米 さけの変わりみそ焼き さけ たまねぎ 酒 しょうゆ みそ オリジナルドレッシング ケチャップ 小松菜とコーンのごま和え こまつな にんじん コーン しょうゆ 三温糖 ごま 五目みそ汁 さつまいも たまねぎ にんじん わかめはくさい 油揚げ ねぎ だし みそ 牛乳 ブルーベリーケーキ 卵 三温糖 油 牛乳 小麦粉 粉糖 ベーキングパウダー ブルーベリー みかん	**2** 牛乳 お菓子（クッキー） 御飯 胚芽米 牛肉の柳川風煮物 牛肉 ごぼう たまねぎ にんじん 油 ほうれんそう 卵 しょうゆ 三温糖 みりん だし ベイクド里芋 さといも 片栗粉 油 塩 納豆のみそ汁 だいこん にんじん こまつな さといも 納豆 ねぎ だし みそ 牛乳 じゃこチヂミ チーズ しらす干し にら 豚ひき肉 米粉 塩 ごま油 しょうゆ 三温糖 グレープフルーツ グレープフルーツ	**3** 牛乳 米菓 麦御飯 胚芽米 押麦 白身魚のカリカリフライ たら 塩 米粉 コーンフレーク 油 れんこんのマリネ れんこん たまねぎ にんじん 油 酢 三温糖 塩 あったか汁 鶏肉 だいこん にんじん さといも はくさい こまつな こんぶ だし しょうゆ 塩 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ バナナ	**4** 牛乳 お菓子（あられ） あんかけうどん うどん 鶏ささ身 はくさい ねぎ たまねぎ にんじん しょうゆ みりん 片栗粉 こんぶ だし 揚げだし豆腐 豆腐 片栗粉 油 だいこん だし しょうゆ みりん ねぎ 牛乳 お菓子 クッキー せんべい プチゼリー プチゼリー2個
6 牛乳 米菓 御飯 胚芽米 ぶり大根 ぶり しょうが だいこん 酒 にんじん いんげん こんぶ だし 三温糖 しょうゆ みりん 小松菜のしらすサラダ こまつな キャベツ しらす干し 酢 油 しょうゆ にらスープ 豆腐 はくさい にら きくらげ えのき 中華だし しょうゆ 塩 ごま クリームコーン 牛乳 どら焼き ホットケーキ粉 牛乳 卵 あずき 三温糖 塩 プルーン プルーン	**7** 牛乳 お菓子（煎餅） 菜飯 胚芽米 こまつな 酒 塩 油 納豆ハンバーグ 凍り豆腐 じゃがいも ねぎ 豚ひき肉 納豆 しょうゆ 三温糖 みそ 油 白菜の昆布和え はくさい 塩こんぶ 五目汁 豆腐 ほうれんそう だいこん さといも ごぼう にんじん かぼちゃ 油揚げ こんぶ だし 塩 しょうゆ 牛乳 きな粉トースト 食パン きな粉 三温糖 バター オレンジ オレンジ	**8** 牛乳 米菓 御飯 胚芽米 さばのトマト煮 さば 酒 塩 片栗粉 たまねぎ 油 ホールトマト 三温糖 こしょう にんにく ほうれん草のゴマ塩和え ほうれんそう もやし にんじん コーン ごま 塩 白菜すまし汁 ふ はくさい にんじん えのき ねぎ こまつな だし こんぶ しょうゆ 塩 牛乳 豆乳ゼリー ゆであずき 豆乳 かんてん きな粉 三温糖 りんご りんご	**9** 牛乳 お菓子（クッキー） 御飯 胚芽米 豆腐のふわとろボール 豆腐 ながいも 干しえび キャベツ 塩 片栗粉 油 きゅうりの酢の物 きゅうり わかめ にんじん 酢 三温糖 しょうゆ しらす干し ごま 豚汁 豚肉 だいこん にんじん ごぼう ねぎ 生揚げ こんにゃく ごま油 みそ だし 牛乳 大学かぼちゃ かぼちゃ 油 しょうゆ ごま 三温糖 みかん みかん	**10** 牛乳 米菓 麦御飯 胚芽米 押麦 白身魚の香り蒸し かれい しょうが しょうゆ 酒 塩 こまつな ねぎ ごま油 かぼちゃの甘煮 かぼちゃ しょうゆ 三温糖 だし 大根とあげの煮物風汁 だいこん さといも 油揚げ ほうれんそう しょうゆ みりん 塩 片栗粉 酒 こんぶ にんじん だし 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ バナナ	**11** 牛乳 お菓子（あられ） 味噌ラーメン 中華めん 豚ひき肉 キャベツ たまねぎ コーン チンゲンサイ もやし ごま油 しょうゆ みりん みそ 中華だし じゃがベーコンのチーズ焼き じゃがいも 塩 ベーコン パセリ 油 チーズ 牛乳 お菓子 クッキー せんべい プチゼリー プチゼリー2個
13 牛乳 米菓 御飯 胚芽米 あじの香り焼き あじ しょうゆ にんにく 片栗粉 油 ブロッコリーの和風マヨドレ和え ブロッコリー 鶏ささ身 オリジナルドレッシング しょうゆ 酢 三温糖 豆腐旨煮椀 豆腐 鶏ささ身 はくさい にんじん しいたけ ねぎ 酒 塩 こしょう 片栗粉 ごま油 だし こんぶ しょうゆ 牛乳 スイートポテト さつまいも 米粉 三温糖 塩 豆乳 油 ごま りんご りんご	**14** 牛乳 お菓子（煎餅） 御飯 胚芽米 鶏のから揚げ 鶏肉 酒 しょうが しょうゆ カレー粉 片栗粉 小麦粉 油 チンゲン菜とあげのさっと煮 チンゲンサイ えのき にんじん 油 揚げ しょうゆ みりん だし 麩のすまし汁 ふ ほうれんそう にんじん えのき ねぎ こんぶ だし しょうゆ 塩 牛乳 枝豆とチーズの蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 チーズ えだまめ スキムミルク 油 プルーン プルーン	**15** 牛乳 米菓 ひじきごはん 胚芽米 ひじき 鶏肉 油揚げ 塩 にんじん 油 しょうゆ 三温糖 かじきのバターしょうゆ焼き かじき 酒 にんにく 塩 こしょう バター しょうゆ 卯の花 おから 鶏ひき肉 にんじん ねぎ 油 だし しょうゆ 三温糖 おかず汁 豆腐 鶏肉 なす たまねぎ だし えのき 油揚げ ごま油 みそ 牛乳 豆腐団子 白玉粉 上新粉 豆腐 きな粉 三温糖 塩 グレープフルーツ グレープフルーツ	**16** 牛乳 お菓子（クッキー） パン パン ミートローフ ひじき 豆腐 たまねぎ 豚ひき肉 塩 ナツメグ 片栗粉 油 ケチャップ ソース 小松菜のサラダ こまつな ベーコン もやし しょうゆ ごま オリジナルドレッシング コーン あさり水煮 ワイン クラムチャウダー じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 塩 こしょう クリームコーン お茶 お茶 ひじきチャーハン 胚芽米 鶏ひき肉 ひじき ごま油 しいたけ ピーマン しょうゆ みりん 卵 油 塩 にんじん バナナ バナナ	**17** 牛乳 米菓 麦御飯 胚芽米 押麦 ぶりのみそ照り焼き ぶり しょうが みそ 三温糖 みりん 酒 にんじんシリシリ にんじん ツナ 油 しょうゆ 酒 塩 こしょう さつま汁 鶏肉 にんじん ごぼう だいこん 豆腐 ねぎ だし みそ 牛乳 お菓子 クッキー せんべい みかん みかん	**18** 牛乳 お菓子（あられ） 野菜たっぷりドリア ベーコン ほうれんそう たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー 油 豆乳 ホワイトソース チーズ 玉葱のみそ汁 ふ たまねぎ にんじん わかめ かぼちゃ ほうれんそう だし みそ 牛乳 お菓子 クッキー せんべい プチゼリー プチゼリー2個
20 牛乳 米菓 御飯 胚芽米 鰆の柚子焼き さわら ゆず果皮 しょうゆ 酒 みりん 油 五目野菜のみそ煮 れんこん ごぼう にんじん さといも 干ししいたけ 油 だし みそ しょうゆ みりん 三温糖 そうめん汁 干しそうめん 鶏ささ身 にんじん 塩 しいたけ ねぎ こんぶ だし しょうゆ 牛乳 ヨーグルトケーキ ホットケーキ粉 ヨーグルト スキムミルク バター 三温糖 りんご りんご	**21** 牛乳 お菓子（煎餅） 御飯 胚芽米 納豆具 豚ひき肉 納豆 ねぎ みそ 三温糖 しょうゆ ごま油 かぼちゃのマリネ かぼちゃ 油 きゅうり たまねぎ コーン 酢 塩 三温糖 いわしのつみれ団子汁 いわし 鶏ひき肉 しょうが たまねぎ みそ 酒 片栗粉 かぼちゃ ねぎ にんじん だし 牛乳 豆乳チーズパン ホットケーキ粉 豆乳 ヨーグルト オリーブ油 チーズ みかん みかん	**22** 牛乳 米菓 ひじきふりかけ御飯 胚芽米 ひじき 油 しそふりかけ さばの竜田揚げ さば しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 油 ブロッコリーときのこのごま和え ブロッコリー にんじん しめじ えのき ごま 三温糖 しょうゆ 冬至かぼちゃのほうとう風 かぼちゃ 豚肉 だいこん ごぼう 油 なめこ みそ 酒 みりん ねぎ ワンタンの皮 だし 牛乳 野菜もち かぼちゃ 米粉 三温糖 油 きな粉 プルーン プルーン	**23** 牛乳 お菓子（クッキー） 麦御飯 胚芽米 押麦 八宝菜 豚肉 はくさい ねぎ たけのこ にんじん しいたけ きくらげ しょうが にんにく ごま油 中華だし 塩 こしょう しょうゆ 片栗粉 三温糖 かぶときゅうりのサラダ かぶ きゅうり 酢 三温糖 うめ干し 塩 中華スープ 貝柱 はるさめ キャベツ コーン こまつな しょうゆ 酒 みりん 中華だし 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ バナナ	**24** 牛乳 米菓 クリスマスカレービラフ 胚芽米 コンソメ 塩 にんじん こしょう カレー粉 たまねぎ コーン パセリ クリスマスれんこんバーグ 牛ひき肉 豚ひき肉 れんこん 塩 たまねぎ こしょう コンソメ ホールトマト マッシュルーム ブロッコリーの三色サラダ ブロッコリー にんじん コーン 塩 酢 こしょう 油 にんじんとかぼちゃのポタージュ にんじん かぼちゃ コンソメ 豆乳 塩 米粉 パセリ コーン ミックスジュース ミックスジュース クリスマスデコレーション ホットケーキ粉 三温糖 豆乳 油 もも みかん パイン 豆乳生クリーム	**25** 牛乳 お菓子（あられ） ツナチャーハン 胚芽米 ツナ ひじき たまねぎ ほうれんそう ごま油 しょうゆ みりん にんじん 豆腐の味噌汁 豆腐 油揚げ わかめ ほうれんそう だし みそ 牛乳 お菓子 クッキー せんべい プチゼリー プチゼリー2個
27 牛乳 米菓 ハヤシライス 胚芽米 牛肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム 油 ハヤシルウ ケチャップ しゃがいも ひじきの和風サラダ ひじき コーン きゅうり ノンオイルドレッシング 牛乳 お菓子 クッキー せんべい バナナ バナナ	**28** 牛乳 お菓子（煎餅） 午前保育 （お弁当持参日）	**29** ことしもありがとうございました	**30** 冬休み	**31** 大晦日	1年間ありがとうございました。 皆様よいお年をお迎えください。

	園基準	12月1日平均
エネルギー	465	482
たんぱく質	17.4	19.6
脂質	15	16.1
カルシウム	215	262
鉄	2.3	2.1