

冷え込む季節となりました。
寒さに負けず
元気に新年を迎えましょう！



令和4年 12月給食献立表

おやつ
もい・ぞら・うみ・にし:「幼児」
はな・ほし:「乳児」

境南第2保育園

	おひる	ざいりょう	ごさ おやつ	ざいりょう
1 木	てづくりちきんかれーらいす (さつまいも) (2才まで:ミルクカレー) じゃこさらだ むぎちゃ よーぐると	胚芽米 押し麦 鶏もも肉 酒 さつまいも 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 塩 生クリーム サラダ油 薄力粉 カレー粉 有塩バター 醤油 ウスターソース トマトケチャップ (薄力粉 有塩バター 調理用牛乳) きゅうり 大根 冷凍コーン 生わかめ ちりめんじゃこ 酢 洗糖 白ごま 麦茶 ヨーグルト	幼児 れーずんふおかっチャ ぎゅうにゅう	パン酵母 中力粉 ベーキングパウダー 上白糖 塩 オリーブ油 干しぶどう 飲料牛乳 おつゆ麩 小松菜 醤油 塩
			乳児 レーズンフォカッチャ 麩と小松菜のすまし汁	
2 金	あわいりごはん ぶりのしょうゆこうじゃき きゃべつととりふきにくのにももの とうふとほうれんそうのみそしる	胚芽米 あわ ぶり 醤油こうじ キャベツ 緑豆春雨 鶏ひき肉 酒 醤油 洗糖 みりん 塩 片栗粉 木綿豆腐 ほうれん草 長ねぎ 味噌	幼児 まーぶるけーき ぎゅうにゅう	薄力粉 上白糖 ベーキングパウダー 有塩バター 調理用牛乳 キャロブ粉 飲料牛乳 カット苜蓿 玉ねぎ 醤油 塩
			乳児 マーブルケーキ 苜蓿のすまし汁	
3 土	はむちゃーはん なむる とうふとたまねぎのみそしる しはんみかんゼリー	胚芽米 ハム 人参 長ねぎ さやいんげん サラダ油 塩 醤油 ほうれん草 もやし ごま油 洗糖 白ごま 木綿豆腐 玉ねぎ 味噌 市販みかんゼリー	幼児 しはんくっきー・せんべい ぎゅうにゅう	クッキー せんべい 飲料牛乳
			乳児 市販クッキー・せんべい 牛乳	
5 月	ぱん (3才~ふらんすぱん/2才までロールパン) ぼーくしちゅー はなやさいそてー	(フランスパン・有塩バター/ロールパン) 豚もも肉 赤ワイン じゃがいも 玉ねぎ 人参 セロリ エリンギ ホールトマト トマトケチャップ にんにく 薄力粉 有塩バター 塩 洗糖 サラダ油 ブロッコリー カリフラワー しめじ オリーブ油	幼児 だいでつとなのたきこみごはん むぎちゃ たべにぼし	胚芽米 醤油 酒 塩 昆布 大豆 ツナ缶 さやいんげん 小麦粉 チンゲン菜 玉ねぎ 味噌 2才~食べ煮干し
			乳児 大豆とツナの炊き込みごはん チンゲン菜のみそしる	
6 火	あわいりごはん さといもころっけ ひじきのにももの よしのじる	胚芽米 あわ 里芋 じゃがいも 豚ひき肉 玉ねぎ サラダ油 塩 薄力粉 パン粉 揚げ油 干しひじき 人参 油揚げ 洗糖 醤油 みりん 木綿豆腐 にら えのきたけ 片栗粉	幼児 しはんくっきー せんべい おれんじじゅーず	クッキー せんべい オレンジジュース
			乳児 市販クッキー せんべい オレンジジュース	
7 水	のりのつくだにごはん とりにくのうめだれあえ もやしのかれーいため じゃがいもとこまつなのみそしる	胚芽米 きび もみのり 醤油 みりん 鶏もも肉 酒 片栗粉 サラダ油 うめびしお 酢 洗糖 もやし 人参 玉ねぎ ベーコン 塩 カレー粉 じゃがいも 小松菜 味噌	幼児 みかんむしばん のむよーぐると	薄力粉 みかん缶 ベーキングパウダー 上白糖 サラダ油 オレンジジュース 飲むヨーグルト キャベツ ベーコン 塩
			乳児 みかん蒸しパン キャベツスープ	
8 木	あわいりごはん さわらのさいきょうやき こまつなともやしのおかかに さわにわん	胚芽米 あわ さわら 洗糖 醤油 みりん 酒 白みそ 小松菜 もやし 粉削り 豚もも肉 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 塩 片栗粉	幼児 すいーとぼてともんぶらん ぎゅうにゅう くだもの	さつまいも 有塩バター 生クリーム 調理用牛乳 上白糖 ミレービスケット 飲料牛乳 かぶ かぶ菜 醤油 塩 果物・全員みかん
			乳児 スイートポテトモンブラン かぶのスープ 果物	
9 金	きびいりごはん すきやきぶうに ごぼうまよいため わかめともやしのみそしる	胚芽米 きび 豚もも肉 人参 白菜 白滝 長ねぎ 単麩 サラダ油 洗糖 醤油 ごぼう ハス さやいんげん 白ごま エッグフリーマヨネーズ 生わかめ もやし 味噌	幼児 みそぼてと ぎゅうにゅう	じゃがいも 薄力粉 揚げ油 味噌 洗糖 みりん 酒 醤油 青のり 飲料牛乳 シェルマカロニ 玉ねぎ トマト 塩
			乳児 みそポテト トマトパスタスープ	
10 土	つなまよとーすと ほうれんそうそてー ぶたにくとやさいのすーび しはんみかんゼリー	食パン エッグフリーマヨネーズ ツナ缶 玉ねぎ ほうれん草 ベーコン サラダ油 塩 豚もも肉 酒 じゃがいも 人参 キャベツ 市販みかんゼリー	幼児 しはんくっきー・せんべい ぎゅうにゅう	クッキー せんべい 飲料牛乳
			乳児 市販クッキー・せんべい 牛乳	
12 月	醬やきそば じゃがいもの まよいため もすくとねぎの すましじる	蒸し中華麺 豚もも肉 酒 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 干し椎茸 中濃ソース ウスターソース 塩 サラダ油 青のり じゃがいも きゅうり 冷凍コーン エッグフリーマヨネーズ もすく 長ねぎ 醤油	幼児 まっちゃんくっきー ぎゅうにゅう くだもの	有塩バター 上白糖 薄力粉 抹茶 調理用牛乳 飲料牛乳 おつゆ麩 カットわかめ 味噌 果物2才~ りんご 0・1才 みかん
			乳児 抹茶クッキー 麩とわかめの味噌汁 果物	
13 火	あわいりごはん 醬とりのからあげ ほうれんそう ベーこんそてー だいこんとあぶらあげのみそしる	胚芽米 あわ 鶏もも肉 酒 醤油 生姜 片栗粉 揚げ油 ほうれん草 もやし ベーコン サラダ油 塩 大根 油揚げ 味噌	幼児 あおのりとーすと ぎゅうにゅう	食パン 青のり 有塩バター 飲料牛乳 じゃがいも 玉ねぎ 塩
			乳児 青のりトースト ポテトのスープ	
14 水	醬ぶたにくとごぼうの まぜごはん かぶそてー きりたんぼじる	胚芽米 押し麦 酒 醤油 サラダ油 豚もも肉 ごぼう 人参 干し椎茸 油揚げ 洗糖 みりん 塩 さやいんげん かぶ かぶ菜 ベーコン にんにく オリーブ油 塩 鶏もも肉 まいたけ 白滝 人参 長ねぎ きりたんぼ みずかけな ごま油	幼児 まかろにあべかわ のむよーぐると たべにぼし	シェルマカロニ きな粉 白ごま 黒砂糖 飲むヨーグルト 食べ煮干し 飲むヨーグルト 木綿豆腐 玉ねぎ 味噌
			乳児 マカロニあべかわ 豆腐と玉ねぎのみそ汁	
15 木	てづくりちきんかれーらいす (さつまいも) (2才まで:ミルクカレー) じゃこさらだ むぎちゃ よーぐると	胚芽米 押し麦 鶏もも肉 酒 さつまいも 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 塩 生クリーム サラダ油 薄力粉 カレー粉 有塩バター 醤油 ウスターソース トマトケチャップ (薄力粉 有塩バター 調理用牛乳) きゅうり 大根 冷凍コーン 生わかめ ちりめんじゃこ 酢 洗糖 白ごま 麦茶 ヨーグルト	幼児 れーずんふおかっチャ ぎゅうにゅう	パン酵母 中力粉 ベーキングパウダー 上白糖 塩 オリーブ油 干しぶどう 飲料牛乳 おつゆ麩 小松菜 醤油 塩
			乳児 レーズンフォカッチャ 麩と小松菜のすまし汁	



調理室清掃日の為
簡易おやつに
なります。



※乳児組の午前おやつは牛乳やオレンジジュース、麦茶・のむヨーグルト等を予定しています。ほし組、はな組はおやつは食べ煮干しはありません。

※アレルギー等の確認のため、食べたことのない食材はご家庭で事前に試してください。

※都合により献立を変更することがあります。ご理解とご協力をお願いします。

	おひる	ざいりょう	ごこ おやつ	ざいりょう
16 金	てりやきばーがー ・ろーるばん ・てりやきちきん ・やさしいため(ほしがたにんじんつき) かんじゃすーび せれくとぜりー(りんご・みかん・もも)	調理室からのスペシャルメニュー "お楽しみ給食"です!  ロールパン 鶏もも肉 生姜 洗糖 醤油 みりん サラダ油 キャベツ 人参 玉葱 オリーブ油 塩 にんにく じゃがいも セロリ チンゲン菜 胚芽米 セレクトゼリー(りんご・みかん・もも)	幼児 まーぶるけーき くだもの ぎゅうにゅう 乳児 マーブルケーキ 果物 若布の中華スープ	いちごをのせて 自分だけのケーキに しよう!  薄力粉 上白糖 ベーキングパウダー 有塩バター 調理用牛乳 キャロブ粉 粉糖 果物いちご 飲料牛乳 カット若布 玉葱 醤油 塩 片栗粉 ごま油
17 土	はむちゃーはん なむる とうふとたまねぎのみそしる しはんみかんぜりー	胚芽米 ハム 人参 長ねぎ さやいんげん サラダ油 塩 醤油 ほうれん草 もやし ごま油 洗糖 白こま 木綿豆腐 玉ねぎ 味噌 市販みかんゼリー	幼児 しはんくつきー・せんべい ぎゅうにゅう 乳児 市販クッキー・せんべい 牛乳	クッキー せんべい 飲料牛乳 
19 月	ばん (3才～ふらんすばん/2才までロールパン) ぼーくしちゅー はなやさいそてー	(フランスパン・有塩バター/ロールパン) 豚もも肉 赤ワイン じゃがいも 玉ねぎ 人参 セロリ エリンギ ホールトマト トマトクチャップ にんにく 薄力粉 有塩バター 塩 洗糖 サラダ油 ブロッコリー カリフラワー しめじ オリーブ油	幼児 だいすつとなのたきこみごはん むぎぢゃ たべにぼし 乳児 大豆とツナの炊き込みごはん チンゲン菜のみそしる	胚芽米 醤油 酒 塩 昆布 大豆 ツナ缶 さやいんげん 小麦粉 チンゲン菜 玉ねぎ 味噌 2才～食べ煮干し
20 火	あわいりごはん おぼてところっけ ひじきのにもの よしのじる	胚芽米 あわ じゃがいも 豚ひき肉 玉ねぎ サラダ油 塩 薄力粉 豆乳 卵粉 揚げ油 干しひじき 人参 油揚げ 洗糖 醤油 みりん 木綿豆腐 にら えのきだけ 片栗粉	幼児 ちぢみ むぎぢゃ にぼしごまちゅー 乳児 チヂミ ほうれん草スープ	薄力粉 上新粉 豚もも肉 醤油 玉ねぎ にら 人参 サラダ油 酢 洗糖 ごま油 小麦粉 食べ煮干し 醤油 洗糖 白こま ほうれん草 玉ねぎ 醤油 塩
21 水	のりのつくだにごはん とりにくのうめだれあえ もやしのかれーいため じゃがいもとこまつなのみそしる	胚芽米 きび もみのり 醤油 みりん 鶏もも肉 酒 片栗粉 サラダ油 うめしお 酢 洗糖 もやし 人参 玉ねぎ ベーコン 塩 カレー粉 じゃがいも 小松菜 味噌	幼児 みかんむしぼん のむよーぐると 乳児 みかん蒸しパン キャベツスープ	薄力粉 みかん缶 ベーキングパウダー 上白糖 サラダ油 オレオジュース 飲むヨーグルト キャベツ ベーコン 塩
22 木	あわいりごはん さわらのゆずみそやき こまつなともやしのおかか さわにわん	胚芽米 あわ さわら 洗糖 醤油 みりん 酒 白こま ゆず 小松菜 もやし 粉削り 豚もも肉 大根 こぼろ 人参 長ねぎ 塩 片栗粉	幼児 すいーとばんぶきん ぎゅうにゅう くだもの 乳児 スイートパンプキン かぶのスーパ 果物	かぼちゃ 有塩バター 生クリーム 調理用牛乳 上白糖 ミレービスケット 飲料牛乳 かぶ かぶ葉 醤油 塩 果物 全員みかん
23 金	きびいりごはん すきやきふうに ごぼうまよいため わかめともやしのみそしる	胚芽米 きび 豚もも肉 人参 白菜 白滝 長ねぎ 車麩 サラダ油 洗糖 醤油 ごぼう ハス さやいんげん 白こま エッグフリーマヨネーズ 生わかめ もやし 味噌	幼児 みそぼてと ぎゅうにゅう 乳児 みそポテト トマトバスタスープ	じゃがいも 薄力粉 揚げ油 味噌 洗糖 みりん 酒 醤油 青のり 飲料牛乳 シエルマカロニ 玉ねぎ トマト 塩
24 土	つなまよとーすと ほうれんそうそてー ぶたにくとやさいのすーび しはんみかんぜりー	食パン エッグフリーマヨネーズ ツナ缶 玉ねぎ ほうれん草 ベーコン サラダ油 塩 豚もも肉 酒 じゃがいも 人参 キャベツ 市販みかんゼリー	幼児 しはんくつきー・せんべい ぎゅうにゅう 乳児 市販クッキー・せんべい 牛乳	クッキー せんべい 飲料牛乳 
26 月	やしきそば じゃがいものまよいため もすくとねぎのすましじる	蒸し中華麺 豚もも肉 酒 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 干し椎茸 中農ソース ウスターソース 塩 サラダ油 青のり じゃがいも きゅうり 冷凍コーン エッグフリーマヨネーズ もすく 長ねぎ 醤油	幼児 おまっちゃんくつきー ぎゅうにゅう くだもの 乳児 抹茶クッキー 麩とわかめの味噌汁 果物	有塩バター 上白糖 抹茶 調理用牛乳 飲料牛乳 おつゆ カットわかめ 味噌 果物2才～ りんご 0・1才 みかん
27 火	あわいりごはん おとりのからあげ ほうれんそう ペーこんそてー だいこんとあぶらあげのみそしる	胚芽米 あわ 鶏もも肉 酒 醤油 生姜 片栗粉 揚げ油 ほうれん草 もやし ベーコン サラダ油 塩 大根 油揚げ 味噌	幼児 あおのりとーすと ぎゅうにゅう 乳児 青のりトースト ポテトのスーパ	食パン 青のり 有塩バター 飲料牛乳 じゃがいも 玉ねぎ 塩
28 水	ぶたにくとごぼうのまぜごはん かぶそてー きりたんぼじる	胚芽米 押麦 酒 醤油 サラダ油 豚もも肉 ごぼう 人参 干し椎茸 油揚げ 洗糖 みりん 塩 さやいんげん かぶ かぶ葉 ベーコン にんにく オリーブ油 塩 鶏もも肉 まいたけ 白滝 人参 長ねぎ きりたんぼ みずかけな ごま油	幼児 まかろにあべかわ のむよーぐると たべにぼし 乳児 マカロニあべかわ 豆腐と玉ねぎのみそ汁	シエルマカロニ きな粉 白こま 黒砂糖 飲むヨーグルト 食べ煮干し 飲むヨーグルト 木綿豆腐 玉ねぎ 味噌
29 水	お休み			
30 木	お休み			
31 金	大晦日			

《栄養価》	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食塩	食物繊維
はな～ぼし (乳児)	503 kcal	17.9 g	14.4 g	197 mg	2.1 g	151 μgRE	0.26 mg	0.21 mg	22 g	1.9 g	5.5 g
にじ～うみ (幼児)	592 kcal	20.8 g	17.2 g	202 mg	2.4 g	170 μgRE	0.33 mg	0.23 mg	23 g	2.1 g	7.0 g

*** こんだてのわらい ***

- ・季節感を取り入れ、食品の種類・料理の種類を増やしていきます
- ・運動量が増えるので、献立・おやつにボリュームをもたせませす
- ・咀嚼力をつけるような献立をとりいれます

*** 旬の食材(冬) ***

魚… すずき・かます・すけそうだら・ぶり・ひらめ・キンメダイ・かに
野菜… 小松菜・ブロッコリー・春菊・ほうれん草・人参・れんこん・うど
ごぼう・セロリ・生シイタケ・白菜・長葱・大根・チンゲン菜
果物… りんご・みかん・レモン・いちご

★ 12月から5才の17クエメニューを取り入れています。
今まで提供してきた給食のメニューの中から、大好きなメニューを17クエしてもらいました。3月の献立まで取り入れていきますので楽しみに！

にじ組さんは12月より順次幼児食へ移行します。
にじ組さんは一回の食事の食べ具合がしっかりしてきました。それに伴い12月より幼児食へ移行します。朝のおやつは提供はありません。午後のおやつは乳児用スーパは麦茶や牛乳などになります。またスプーンは乳児用から幼児用へと移行し、「鉛筆持ち」ができるように練習していきます。
1月以降給食を切り替えていきます。
・カレーライスはミルクカレーではなく幼児の味付けになります。
・幼児スプーンが慣れてきたタイミングでフォークを使用します。