



## 12月給食献立(乳児・幼児食)

12月1日～12月15日給食献立

2022年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

| 日  | 曜日 | 朝のおやつ          | 昼食                                      | 3時のおやつ                    | 材 料 名   |
|----|----|----------------|---|---------------------------|---|
| 1  | 木  | 牛乳<br>たべっこベイビー | ☆おもちつき☆<br>菜飯(0～2歳)<br>豚汁               | お茶<br>鮭おにぎり               | もち米・きな粉・上白糖・しょうゆ<br>米・菜めしの素<br>豚肉・大根・ごぼう・こんにゃく・人参・ねぎ・味噌<br>ほうじ茶・米・鮭フレーク・ごま  |
| 2  | 金  | 牛乳<br>野菜クラッカー  | トマトスパゲティー<br>ほうれん草とツナのサラダ<br>コンソメスープ    | お茶<br>かしみん焼き<br>(郷土料理・大阪) | スパゲティ・塩・ベーコン・マッシュルーム・エリンギ・玉ねぎ・ピーマン・なたね油・トマト缶・ケチャップ・コンソメ<br>ほうれん草・人参・ツナ・マヨネーズ<br>コンソメ・しょうゆ・塩・白菜・玉ねぎ・大豆・パセリ<br>ほうじ茶・キャベツ・鶏ミンチ・牛ミンチ・ねぎ・長芋・小麦粉・鶏卵・だし汁・お好みソース・粉かつお・青のり |
| 3  | 土  | 牛乳<br>ハッピーターン  | 和風チャーハン<br>味噌汁<br>バナナ                   | 牛乳<br>ぼたぼた焼き<br>ニコニコゼリー   | 米・ツナ・玉ねぎ・人参・ねぎ・コーン・なたね油・だしの素・塩・しょうゆ・なたね油<br>じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・味噌<br>バナナ<br>牛乳・ぼたぼた焼・ニコニコゼリー  |
| 5  | 月  | 牛乳<br>ルヴァン     | 他人井<br>青菜のおかか和え<br>味噌汁                  | 牛乳<br>フライドポテト             | 米・豚肉・玉ねぎ・鶏卵・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁・みつば<br>青梗菜・人参・粉かつお・しょうゆ・上白糖<br>わかめ・玉ねぎ・ねぎ・味噌<br>牛乳・ナチュラルカットポテト・パセリ・塩・植物油   |
| 6  | 火  | 牛乳<br>バナナ      | ☆お誕生会☆<br>ご飯・ミートローフ<br>ツナサラダ<br>コンソメスープ | 牛乳<br>みかんケーキ              | 米・合挽き肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・パン粉・鶏卵・牛乳・塩・なたね油・ケチャップ<br>キャベツ・ツナ・パプリカ・和風ドレッシング<br>コンソメ・しょうゆ・塩・玉ねぎ・エリンギ・パセリ<br>牛乳・小麦粉・無塩バター・上白糖・ベーキングパウダー・鶏卵・みかん缶・ホイップ                      |
| 7  | 水  | 牛乳<br>ぱりんこ     | きつねちらし寿司<br>白菜とちくわの和え物<br>赤だし           | 牛乳<br>プリン                 | 米・酢・上白糖・塩・揚げ・ちりめんじゃこ・きゅうり・人参・干し椎茸・高野豆腐・しょうゆ・上白糖・のり・錦糸玉子<br>白菜・ちくわ・ごま・しょうゆ・上白糖<br>なめこ・玉ねぎ・みつば・赤だし・味噌<br>牛乳・プリンミックス   |
| 8  | 木  | 牛乳<br>たべっこベイビー | ご飯<br>白身魚のごまマヨ焼き<br>ひじき煮<br>味噌汁         | 牛乳<br>コーンブレッド             | 米・ホキ・塩・玉ねぎ・マヨネーズ・ごま<br>揚げ・ひじき・グリーンピース・人参・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁<br>豆腐・しめじ・わかめ・味噌<br>牛乳・ホットケーキミックス・牛乳・鶏卵・コーン   |
| 9  | 金  | 牛乳<br>野菜クラッカー  | 塩焼きそば<br>ブロッコリーの中華和え<br>わか玉スープ          | お茶<br>韓国風おにぎり             | 焼きそば・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・なたね油・鶏がらだし・塩・粉かつお・青のり<br>ブロッコリー・人参・ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩<br>わかめ・鶏卵・えのき・鶏がらだし・塩<br>ほうじ茶・米・塩昆布・ごま・しょうゆ・ごま油  |
| 10 | 土  | 牛乳<br>ハッピーターン  | 甘味噌ミンチ丼<br>すまし汁<br>バナナ                  | 牛乳<br>サラダせん<br>ミックスラムネ    | 米・合挽き肉・人参・干し椎茸・ねぎ・なたね油・味噌・上白糖・みりん・しょうゆ・酒・だし汁・片栗粉<br>おつゆ麩・玉ねぎ・わかめ・しょうゆ・塩<br>バナナ<br>牛乳・サラダせん・ラムネ  |
| 12 | 月  | 牛乳<br>ルヴァン     | ビビンバ風ごはん<br>餃子<br>豆腐のスープ                | 牛乳<br>ちんすこう               | 米・牛肉・青梗菜・大根・人参・しょうゆ・上白糖・ごま油・ごま・ねぎ<br>餃子<br>豆腐・玉ねぎ・わかめ・ねぎ・鶏がらだし・塩<br>牛乳・小麦粉・片栗粉・上白糖・なたね油   |
| 13 | 火  | 牛乳<br>オレンジ     | ロールパン<br>ビーフシチュー<br>キャベツとハムのサラダ<br>りんご  | 牛乳<br>カラメル大豆              | ロールパン・牛肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・しめじ・ブロッコリー・ビーフシチュールー・コンソメ<br>キャベツ・ハム・人参・マヨネーズ<br>りんご<br>牛乳・大豆・片栗粉・なたね油・上白糖・しょうゆ・酒  |
| 14 | 水  | 牛乳<br>ぱりんこ     | ご飯<br>ヤンニョムチキン<br>ほうれん草のナムル<br>中華スープ    | 牛乳<br>レーズンクッキー            | 米・鶏肉・塩・酒・片栗粉・植物油・パセリ・黒ごま・塩・片栗粉・ケチャップ・上白糖<br>ほうれん草・もやし・人参・ちくわ・しょうゆ・上白糖・ごま油<br>コーン・玉ねぎ・ねぎ・鶏がらだし・塩<br>牛乳・小麦粉・スキムミルク・ベーキングパウダー・上白糖・無塩バター・牛乳・干しぶどう                     |
| 15 | 木  | 牛乳<br>たべっこベイビー | ご飯<br>白身魚の照り焼き<br>大根の甘酢和え<br>味噌汁        | 牛乳<br>マドレーヌ               | 米・ホキ・しょうゆ・みりん・上白糖・酒<br>大根・人参・わかめ・上白糖・しょうゆ・酢<br>里芋・小松菜・揚げ・味噌<br>牛乳・小麦粉・無塩バター・上白糖・ベーキングパウダー・鶏卵・レモン  |

# 12月給食献立(乳児・幼児食)

12月16日～12月28日給食献立

## 2022年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

| 日  | 曜日 | 朝のおやつ          | 昼食   | 3時のおやつ                | 材 料 名  |
|----|----|----------------|--|-----------------------|--|
| 16 | 金  | 牛乳<br>野菜クラッカー  | 味噌煮込みうどん<br>小松菜のツナ和え<br>みかん                | お茶<br>切干大根おにぎり        | うどん・豚肉・白菜・人参・揚げ・ねぎ・味噌・上白糖・みりん・だし汁<br>小松菜・人参・ツナ・しょうゆ・上白糖<br>みかん<br>ほうじ茶・米・切干大根・人参・上白糖・しょうゆ・だし汁  |
| 17 | 土  | 牛乳<br>ハッピーターン  | 豚肉の生姜焼き丼<br>味噌汁<br>バナナ                     | 牛乳<br>味しらべ<br>源氏パイ    | 米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうゆ・上白糖・みりん・しょうが・なたね油<br>豆腐・玉ねぎ・ねぎ・味噌<br>バナナ<br>牛乳・味しらべ・源氏パイ   |
| 19 | 月  | 牛乳<br>ルヴァン     | ご飯<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>大根ナムル<br>わかめスープ        | 牛乳<br>ふのラスク           | 米・ミートボール・玉ねぎ・小松菜・パプリカ・しょうゆ・酢・上白糖・鶏がらだし・片栗粉<br>大根・人参・ごま・ごま油・しょうゆ・上白糖<br>わかめ・玉ねぎ・コーン・鶏がらだし・塩<br>牛乳・おつゆ麩・なたね油・上白糖                                     |
| 20 | 火  | 牛乳<br>りんご      | ご飯<br>豚肉の彩り炒め<br>キャベツの和え物<br>味噌汁           | 牛乳<br>ふかし芋            | 米・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・エリンギ・ごま油・上白糖・しょうゆ・片栗粉<br>キャベツ・さつま揚げ・人参・しょうゆ・上白糖<br>おつゆ麩・玉ねぎ・ねぎ・味噌<br>牛乳・さつま芋・塩  |
| 21 | 水  | 牛乳<br>ぱりんこ     | ご飯<br>おでん<br>白菜のゆかり和え<br>黄桃缶               | 牛乳<br>マカロニのラザニア風      | 米・鶏肉・大根・こんにゃく・人参・厚揚げ・じゃが芋・しょうゆ・塩・みりん・だし汁<br>白菜・人参・しその香<br>黄桃缶<br>牛乳・マカロニ・合挽き肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ・コンソメ・上白糖・チーズ  |
| 22 | 木  | 牛乳<br>たべっこベイビー | ご飯<br>さわらのゆず味噌焼き<br>かぼちゃの煮物<br>すまし汁        | 牛乳<br>きな粉蒸しパン         | 米・さわら・白みそ・上白糖・酒・みりん・ゆず<br>かぼちゃ・グリーンピース・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁<br>花麩・玉ねぎ・ねぎ・味噌<br>牛乳・ホットケーキミックス・なたね油・きな粉  |
| 23 | 金  | 牛乳<br>野菜クラッカー  | ☆クリスマス会☆<br>ご飯・鶏の唐揚げ<br>クリスマスポテト<br>コーンスープ | 牛乳<br>クリスマスケーキ        | 米・鶏肉・しょうが・しょうゆ・みりん・片栗粉・植物油<br>じゃが芋・ブロッコリー・ミックスベジタブル・人参・マヨドレ<br>コーンクリームスープ・牛乳・玉ねぎ・パセリ<br>牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルク・鶏卵・有塩バター・上白糖・黄桃缶・みかん缶・パイナップル缶・ホイップ |
| 24 | 土  | 牛乳<br>ハッピーターン  | 牛丼<br>味噌汁<br>バナナ                           | 牛乳<br>ぱりんこ<br>野菜クラッカー | 米・牛肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・しょうゆ・上白糖・みりん<br>じゃが芋・玉ねぎ・ねぎ・味噌<br>バナナ<br>牛乳・ぱりんこ・お野菜クラッカー   |
| 26 | 月  | 牛乳<br>ルヴァン     | カレーライス<br>ほうれん草とツナのサラダ<br>りんご              | 牛乳<br>ジャムクラッカーサンド     | 米・牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・カレールー・なたね油<br>ほうれん草・ツナ・コーン・和風ドレッシング<br>りんご<br>牛乳・クラッカー・いちごジャム   |
| 27 | 火  | 牛乳<br>バナナ      | ご飯<br>鯖の塩焼き<br>切干大根と青菜の和え物<br>かき玉汁         | 牛乳<br>じゃが芋のバター焼き      | 米・さば・塩・なたね油<br>切干大根・なたね油・小松菜・人参・しょうゆ・上白糖<br>鶏卵・玉ねぎ・みつば・しょうゆ・塩<br>牛乳・じゃが芋・有塩バター   |
| 28 | 水  | 牛乳<br>ぱりんこ     | 年越しうどん<br>金平ごぼう<br>みかん缶                    | お茶<br>ひじきおにぎり         | うどん・鶏肉・玉ねぎ・大根・人参・ほうれん草・上白糖・しょうゆ・みりん・だし汁<br>ごぼう・人参・ちくわ・ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油<br>みかん缶<br>ほうじ茶・米・ひじき・揚げ・ごま・だし汁・しょうゆ・上白糖・ごま油                                 |

**冬至とカボチャ**

冬至は、昼の長さが一番短い日です。昔から、この日にカボチャを食べると、かぜをひかないといわれています。何かと忙しく、料理をする機会も増える今日このごろ…。だしをよく効かせて、いつもの塩分よりも減らし、おいしい塩味を味わいましょう。

**ワンポイント・クッキング**

- ①湯豆腐のとき、湯の中に塩を入れておくと、豆腐を長時間煮ても硬くならない。
- ②ひき肉・すり身の中に塩を少し加えると、なめらかになる。
- ③生魚を、塩を振ってから冷凍すると、パサつかないで解凍後もおいしい。
- ④魚を焼く直前に塩を振ると、生臭さがとれておいしい。
- ⑤皮をむいたリンゴなどの変色を防ぐ。