

令和4年12月

後期食献立表

原町みゆき保育園

※都合により献立変更する場合があります。

日にち	昼食	おやつ	日にち	昼食	おやつ
1(木)	ミルクパン スープ(ブロッコリー、玉葱、貝柱) ささみのエッグケア焼き(ささみ、にんにく、生姜 牛乳、エッグケア、小麦粉、ベーキングパウダー) 人参とりんごのサラダ (キャベツ、人参、りんご、レーズン)フレンチ オレンジ	あんこ蒸しパン (小麦粉、牛乳 ベーキングパウダー 卵、小豆)	17(土)	和風スパゲティー(スパゲティー、豚肉、人参 玉葱、エリンギ、しめじ、ほうれん草、刻みのり) 粉ふき芋(じゃが芋、青のり) バナナ	コーントースト (食パン、コーン エッグケア)
2(金)	軟飯 みそ汁(里芋、人参、厚揚げ) カジキのチリソース風(カジキ、葱、ケチャップ にんにく、生姜、片栗粉) 青菜納豆和え(チンゲン菜、人参、もやし、えのき 挽き割り納豆) バナナ	レモンゼリー (レモン汁、ゼラチン)	19(月)	黒糖パン スープ(じゃが芋、カリフラワー、赤パプリカ) 鶏肉とチンゲン菜のクリーム煮 (鶏肉、チンゲン菜、コーン、白菜、玉葱、小麦粉 牛乳、バター) パインサラダ(キャベツ、胡瓜、パイン)フレンチ バナナ	そぼろ納豆(軟飯) (切干大根、挽き割り納豆 青のり)
3(土)	鶏うどん (うどん、鶏肉、葱、人参、しめじ、ほうれん草) さつま芋の甘煮(さつま芋) バナナ	みそおじや (みそ、白ごま)	20(火)	軟飯 みそ汁(玉葱、小松菜、ごぼう) 豚肉の葱塩だれかけ (豚ロース肉、葱、レモン汁、ごま油、片栗粉) 梅おかか和え (キャベツ、胡瓜、しめじ、鰹節、梅干し) バナナ	チヂミ (小麦粉、ニラ、玉葱 人参、とろけるチーズ 片栗粉、ごま油)
5(月)	軟飯 みそ汁(小松菜、南瓜、ちくわ) おろしハンバーグ (豚挽肉、卵、玉葱、パン粉、大根、万能葱) 貝柱と春雨のサラダ(キャベツ、春雨、胡瓜、貝柱) エッグケア グレープフルーツ	メープルチーズトースト (食パン、とろけるチーズ メープルシロップ)	21(水)	わかめ軟飯(炊き込みわかめ) 和風スープ(鶏肉、葱、しめじ、生姜) カジキの焼き浸し(カジキ) かみかみめかぶサラダ (めかぶ、大根、胡瓜、人参、たくあん) オレンジ	焼きビーフン (ビーフン、豚肉、ピーマン 人参、キャベツ、もやし ごま油)
6(火)	鮭とトマトのクリームスパゲティー (スパゲティー、鮭、人参、しめじ、玉葱、ピーマン ホールトマト、トマトピューレ、ケチャップ、小麦粉 バター、生クリーム) 温野菜サラダ(じゃが芋、ブロッコリー、カリフラワー、人参) フレンチ オレンジ	ひじき軟飯 (ひじき、人参、油揚げ 万能葱)	22(木)	麻婆うどん(うどん、豚挽肉、木綿豆腐、人参 葱、にんにく、生姜、みそ、ごま油、片栗粉) ごぼうサラダ(キャベツ、ごぼう、人参、醤油) エッグケア グレープフルーツ	抹茶ケーキ (小麦粉、卵 ベーキングパウダー 抹茶、バター)
7(水)	軟飯 みそ汁(もやし、人参、わかめ) 鶏の照り焼き (鶏肉、にんにく、生姜) 白菜の浅漬(白菜、胡瓜、生姜) バナナ	きな粉豆乳寒天 (豆乳、寒天 グラニュー糖 黒糖、きな粉)	23(金)	お楽しみメニュー	ヨーグルト せんべい
8(木)	ロールパン ツナ添え(ツナ、胡瓜、エッグケア) クラムチャウダー (人参、玉葱、あさり、牛乳、ドライパセリ) 三色サラダ(キャベツ、人参、コーン)和風 グレープフルーツ	鶏茶漬 (鶏肉、万能葱、白ごま 刻みのり)	24(土)	あんかけ軟飯(豚肉、白菜、人参、葱、にんにく 生姜、片栗粉) みそ汁(大根、えのき、椎茸) キャベツとわかめのさっと煮 (キャベツ、わかめ、人参) バナナ	紅茶シフォン (小麦粉、卵、牛乳、紅茶)
9(金)	豚肉の生姜焼き丼(軟飯) (豚ロース肉、キャベツ、生姜、白ワイン、玉葱) みそ汁(ごぼう、しめじ、きくらげ) ひじきと厚揚げの煮物 (大根、人参、いんげん、厚揚げ、ひじき) みかん	大学芋風 (さつま芋、水飴 黒ごま)	26(月)	豚丼(軟飯) (豚肉、人参、ごぼう、玉葱、しめじ、生姜、にんにく) みそ汁(里芋、椎茸、葱) キャベツの塩昆布サラダ (キャベツ、胡瓜、人参、塩昆布、ごま油) バナナ	チキंगाーリックパスタ (スパゲティー、鶏肉 コーン、水菜、にんにく)
10(土)	チキンピラフ(軟飯)(鶏肉、ピーマン、人参 玉葱、バター) スープ(エリンギ、赤パプリカ、貝柱) 水菜とコーンのサラダ(水菜、コーン、胡瓜、人参) フレンチ バナナ	ジャムマフィン (小麦粉、卵、牛乳 ベーキングパウダー イチゴジャム)	27(火)	軟飯 清汁(豆腐、わかめ、えのき) 鶏肉のさっぱり煮(鶏肉、にんにく、生姜、れんこん) 切干大根のごまみそ和え (切干大根、ひじき、胡瓜、人参、白ごま、みそ) グレープフルーツ	カラメルバナナマフィン (小麦粉、卵、バター 牛乳、バナナ グラニュー糖 ベーキングパウダー)
12(月)	あんかけうどん(うどん、鶏肉、人参、チンゲン菜 えのき、しめじ、片栗粉) 南瓜のごまよごし(南瓜、黒ごま) バナナ	ツナおじや (ツナ)	28(水)	カレーうどん(うどん、豚肉、油揚げ、ほうれん草 人参、玉葱、しめじ、カレールウ、片栗粉) 白いんげん豆の甘煮(白いんげん豆) オレンジ	ゆかりチーズ軟飯 (ゆかり、QBBチーズ)
13(火)	軟飯 みそ汁(大根、ひじき、油揚げ) 豚肉の青のり焼き(豚ロース肉、青のり、エッグケア) なめ茸和え(小松菜、人参、もやし、なめ茸) オレンジ	ヨーグルト蒸しパン (小麦粉、卵、ヨーグルト ベーキングパウダー)			
14(水)	ごまパン スープ(白菜、ウインナー、いんげん) 鶏肉のバター醤油ソテー(鶏肉、バター) カレーマリネ(キャベツ、胡瓜、コーン、カレー粉) フレンチ グレープフルーツ	里芋の炊き込み軟飯 (豚肉、里芋、ごぼう 人参、椎茸)			
15(木)	ひじきチャーハン(軟飯)(ひじき、ハム、玉葱 人参、にんにく、生姜) 中華風スープ(鶏肉、きくらげ、エリンギ、白ごま) 切干大根の酢の物(切干大根、胡瓜、人参) バナナ	みたらしまカロニ (マカロニ、片栗粉)			
16(金)	軟飯 みそ汁(人参、玉葱、れんこん) カレイの煮付け(カレイ、生姜) 豆腐サラダ (木綿豆腐、レタス、胡瓜、わかめ、ごま油)和風 オレンジ	シェパードパイ (小麦粉、豚挽肉 じゃが芋 玉葱、牛乳、バター オリーブ油、ケチャップ 白ワイン)			