

12月の予定献立表



社会福祉法人 港川保育園

| 日 | 曜日 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁もの | デザート | 午後のおやつ | |
|---|----|--|-----------------------------------|----------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------------|----|
| 1 | 金 | 麦ご飯 | コーンとひじきのサラダ | | 豆乳チャウダー | みかん | あんまん 生乳 | |
| | | 七分米強化麦 | ごぼう ひじき 人参 コーン缶 ツナ マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 | | 豚肉 豚レバー じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 干しい | みかん | ホットケーキ粉 つぶあん 牛乳 | |
| 2 | 土 | 和風カレーうどん | | 切干大根のナムル | チーズ | みかん | 枝豆しらすおにぎり 生乳 | |
| | | うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 小松菜 かつお節 醤油 みりん 塩 カレー粉 片栗粉 | 切干大根 きゅうり かにカマ 醤油 酢 砂糖 ごま油 | チーズ | みかん | 七分米 枝豆 しらす 人参 塩昆布 | 牛乳 | |
| 4 | 月 | 麦ご飯 | レバー入りマーボー豆腐 | おかか和え | チンゲン菜の中華スープ | みかん | ガーリックラスク 生乳 | |
| | | 七分米強化麦 | 豆腐 豚挽肉 豚レバー 玉ねぎ たけのこ 人参 にら しょうが 砂 | 大根 きゅうり 削り節 醤油 | チンゲン菜 玉ねぎ 人参 コーン缶 ベーコン コンソメ 塩 | みかん | フランスパン オリーブ油 粉チーズ カレー粉 牛乳 | |
| 5 | 火 | 黒米ご飯 味付のり | 魚の人参みそ焼き | 白菜とコーンのごまサラダ | みそ汁 | みかん | 元気ヨーグルト バナナ クラッカー | |
| | | 七分米 黒米 味付のり | サバ 人参 しょうが みそ みりん 醤油 | 白菜 きゅうり 人参 コーン 砂糖 醤油 酢 ごま油 | 大根 わかめ ねぎ かつお節 みそ | みかん | 元気ヨーグルト バナナ 五穀クラッカー | |
| 6 | 水 | カル鉄そぼろ丼 | | ごぼうスティック | ゆし豆腐 | みかん | 切干大根のおにぎり 生乳 | |
| | | 七分米 鶏挽肉 豚挽肉 ひじき 人参 小松菜 醤油 本みりん 砂糖 ごま油 | ごぼう 塩 砂糖 本みりん 醤油 | ゆし豆腐 ねぎ かつお節 醤油 塩 | みかん | 七分米 切干大根 人参 ツナ 醤油 本みりん 砂糖 | 牛乳 | |
| 7 | 木 | ふりかけご飯 | 手羽と冬瓜の煮物 | たたききゅうり | みそ汁 | りんご | さつま芋ロースト 生乳 | |
| | | 七分米 強化麦 ふりかけ | 手羽 揚げ豆腐 冬瓜 昆布 人参 醤油 砂糖 みりん | きゅうり 醤油 ごま油 | 卵 にら かつお節 みそ | りんご | さつま芋 オリーブ油 砂糖 粉チーズ 塩 牛乳 | |
| 8 | 金 | 弁当会 | | | | | チーズパン 生乳 | |
| | | | | | | | チーズパン | 牛乳 |

| 日 | 曜日 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁もの | デザート | 午後のおやつ |
|---|----|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------|------------------------------|
| 9 | 土 | ミルクファイバー | | カミカミサラダ | すまし汁 | みかん | りんごケーキ 生乳 |
| | | 七分米 強化麦 牛乳 えび 人参 玉ねぎ ピーマン 油 コンソメ 塩 | さきいか きゅうり 大根 人参 ごま 酢 砂糖 ごま油 醤油 塩 | 豆腐 えのき 麩 かつお節 醤油 塩 | みかん | ホットケーキ粉 バター 牛乳砂糖 りんご | |
| 11 | 月 | 麦ご飯 | 納豆 | 五目ひじき炒め | みそ汁 | りんご | セルフサンド 生乳 |
| | | 七分米強化麦 | 納豆 醤油 | ひじき 豚肉 大豆 竹輪 キャベツ 人参 こんにゃく たら油 | じゃが芋 なめこ ねぎ かつお節 みそ | りんご | コッペパン ウインナー ケチャップ 牛乳 |
| 12 | 火 | 麦ご飯 | 魚フライ(人参ソース) | ほうれん草としめじのごま和え | みそ汁 | みかん | わかめおにぎり 生乳 |
| | | 七分米強化麦 | 白身魚 卵 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 人参 パセリ 油 | ほうれん草 もやし 人参 しめじ 醤油 砂糖 | 大根 えのき ねぎ かつお節 みそ | みかん | 七分米 わかめごはんの素 牛乳 |
| 13 | 水 | 非常用カレー | | | | | 野菜ジュース ひだまりパン |
| <p>災害時を想定し備蓄している常備カレーと水を食する体験を行います。いざ、避難食を提供しても普段から食べ慣れない食事を実際に食べてくれるか？子ども達の様子を把握する為に体験していきます。栄養的に満たされない部分もありますが、ご家庭で配慮をお願いします。</p> | | | | | | | |
| 14 | 木 | 納豆みそご飯 | からし菜炒め | コーン | 豚汁 | みかん | ぜんざい せんべい チーズ |
| | | 七分米 玄米 納豆 みそ 砂糖 ツナ | からしな 人参 もやし 豆腐 ツナ 油 醤油 塩 コンソメ | コーン 塩 | 豚肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ かつお節 みそ | みかん | 金時豆 押麦 白玉粉 黒糖 せんべい チーズ |
| 15 | 金 | ふりかけご飯 | のり塩チキンスティック | カリカリサラダ | みそ汁 | りんご | 焼き芋 生乳 |
| | | 七分米 強化麦 ふりかけ | ささみ 塩こうじ コンソメ 片栗粉 小麦粉 あおのり 油 | ぎょうざの皮 油 きゅうり キャベツ 人参 酢 醤油 砂糖 塩 | 玉ねぎ わかめ 麩 かつお節 みそ | りんご | 焼き芋 牛乳 |
| 16 | 土 | 豆腐のそぼろ煮丼 | | おかか和え | 春雨スープ | みかん | ガトーショコラ 生乳 |
| | | 七分米 豆腐 豚挽肉 玉ねぎ 人参 いんげん 油 みそ 醤油 片栗粉 | 大根 削り節 醤油 | 春雨 チンゲン菜 人参 コーン缶 かつお節 塩 コンソメ | みかん | ガトーショコラ 牛乳 | |

〈材料の都合により献立を変更する事もあります。〉



令和5年度 12月

| 日 | 曜日 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁もの | デザート | 午後のおやつ | |
|----|----|---|--|---|--------------------------------|-------------|-------------------------|----------------------------|
| 18 | 月 | クリームコーンパスタ | | きゅうりスティック | すまし汁 | みかん | 塩昆布おにぎり 生乳 | |
| | | スパゲッティ ねぎ ほうれん草 しめじ コーンクリーム コーン缶 牛乳 小麦粉 コンソメ 塩 粉チーズ | 油 鶏肉 玉 | きゅうり 塩 | 絹ごし豆腐 あおさ かつ お節 醤油 塩 | みかん | 七分米 塩昆布 ツナ | 牛乳 |
| 19 | 火 | 麦ご飯 | おからのチキン ナゲット | 磯辺和え | みそ汁 | バナナ | ソフトフランス 生乳 | |
| | | 七分米 強化麦 | おから 豆腐 鶏挽肉 玉ね ぎ 牛乳 パン 粉 片栗粉 塩 コンソメ 油 | 小松菜 人参 キャベツ 味 付のり 醤油 | 大根 麩 ねぎ かつお節 み そ | バナナ | フランス パン チーズ | 牛乳 |
| 20 | 水 | さつま芋 ご飯 | 鮭の塩麴焼き | ニラ玉もやし 炒め | みそ汁 | みかん | くずもち 生乳 するめ | |
| | | 七分米 さつま芋 塩 | 鮭 塩 | 豚肉 もやし にら 卵 コンソメ 塩 ごま油 | ほうれん草 生椎茸 ねぎ かつお節 み そ | みかん | 芋くず 黒糖 きな粉 | 牛乳 するめ |
| 21 | 木 | ふりかけ ご飯 | パイア炒め | 枝豆 | イカ墨汁 | りんご | ハッシュポテト 豆乳 小あじ | |
| | | 七分米 強化麦 ふりかけ | パイア 人 参 にら ツナ 油 醤油 砂糖 塩 | 枝豆 塩 | いか 豚肉 大 根 人参 かつ お節 醤油 塩 | りんご | ハッシュ ポテト | 豆乳 小あじ |
| 22 | 金 | くふあじゆーしー | | ごま和え | ゆし豆腐 | みかん | パンプキン蒸しパン 生 乳 とつとチーズ | |
| | | 七分米 豚肉 人参 ひじき 干しいたけ ねぎ 塩 醤油 油 | | ほうれん草 人参 しめじ 醤油 ごま和 えの素 砂糖 ごま | ゆし豆腐 ねぎ か つお節 醤油 塩 | みかん | ホット ケーキ粉 かぼちゃ | 牛乳 とつとチーズ 1~2才 小魚 |
| 23 | 土 | 弁当の日 | | | | | | |
| | | 園内研修の為、弁当持参で登園をお願いします。 | | | | | | |
| 25 | 月 | タコライス・星のコロッケ・ブロッコ リー・コーン・ミニトマト | | | もずくスープ | ぶどう | サンタのケーキ 生乳 | |
| | | 七分米 鶏挽肉 玉ねぎ 油 レタス トマト 粉 チーズ ケチャップ コ ンソメ 片栗粉 | 星のコロッケ 油 コーン 塩 ブロッコ リー ミニト マト | もずく ねぎ かつお節 醤油 塩 | ぶどう | サンタの ケーキ | 牛乳 | |

| 日 | 曜日 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁もの | デザート | 午後のおやつ |
|----|----|---|---|-----------------------------------|---------------------------|------------|----------------------------|
| 26 | 火 | 麦ご飯 | きびなご唐揚 げ | えのき入り和 え物 | すまし汁 | みかん | みそおにぎり 生乳 |
| | | 七分米 強化麦 | きびなご 片 栗粉 油 醤油 レモン果汁 砂糖 本みり ん | えのき 人参 小松菜 もや し ごま だし 醤油 | 豆腐 大根 ね ぎ かつお節 醤油 塩 | みかん | 七分米 みそ 砂糖 ツナ 味付のり |
| 27 | 水 | 玄米ご飯 | すき焼き風煮 | 枝豆 | みそ汁 | りんご | さつま芋と栗のタル ト 生乳 |
| | | 七分米 玄米 | 豚肉 豆腐 白 菜 ほうれん 草 人参 しら たき 生椎茸 油 醤油 砂糖 | 枝豆 塩 | わかめ ねぎ 麩 かつお節 みそ | りんご | さつま芋 と栗のタ ルト |
| 28 | 木 | ソーキ野菜そば | | ひじきの和え 物 | チーズ | みかん | ブルーベリーゼリー 豆乳 乾パン |
| | | 沖縄そば 醤油 ソーキ キャベツ 人参 もやし 油 ねぎ かつお節 塩 | ひじき 竹輪 きゅうり 人 参 コーン 醬 油 酢 砂糖 ごま油 | チーズ | みかん | 鉄入りゼ リー | 豆乳 乾パン |

レバー苦手な子も食べる レバーフライ



甘いタレとニン
ニクが食欲を
そそります

| 材料 | | (合わせ調味料) | |
|------|---------|----------|----|
| 豚レバー | 100g | しょうゆ | 大3 |
| しょうが | 小1 | みりん | 大3 |
| 塩 | 小1/4位 | 砂糖 | 大2 |
| 水 | 50~60cc | 水 | 大2 |
| 小麦粉 | 200g | にんにく | 小1 |
| パン粉 | 適量 | | |

①



①レバーを1cm以下薄
めにスライスする。(冷凍
しておくとかットしやすい)

④



④フライパンに少な
めの油を入れ両面こ
んがりと揚げる。

②



②牛乳に漬け臭みをとる。
洗って水けを切り、塩、
しょうがを入れる。

⑤



⑤合わせ調味料は、ラップをかけ、砂
糖がとけるまでレンジ600w40秒程、加
熱をして混ぜる。揚げたてをタレにくぐ
らせる。サクサク感を残すために余分
なタレを切る。

③



③小麦粉と水を混ぜた液
につけ、押しながらパン
粉をしっかりつける。
(卵がなくてもOK)