

# 12月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★えび・かに・卵・そば・落花生・キウイフルーツ

	令和3年11月29日 (月)	令和3年11月30日 (火)	令和3年12月1日 (水)	令和3年12月2日 (木)	令和3年12月3日 (金)	令和3年12月4日 (土)
朝間食			牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 たべっこベイビー たべっこベイビー	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼食			ごはん 精白米 具だくさん野菜炒め 豚もも キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし 厚揚げ 調合油 しょうが(おろし) 食塩 こいくちしょうゆ ごま(いり) ごま油 ひじきのみそ汁 ほしひじき(ステンレス釜、乾) たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) オレンジ パレンシアオレンジ(砂じょう)	ごはん 精白米 鮭フライ べにざけ(生) 食塩 片栗粉 調合油 たまねぎ 食塩 マヨドレ パセリ(乾) 三色酢の物 こまつな にんじん もやし 穀物酢 上白糖 食塩 コンソメスープ(じゃがいも) じゃがいも たまねぎ にんじん 顆粒洋風だし 食塩	マーボー丼 精白米 木綿豆腐 ぶた、ひき肉 にんじん たまねぎ 生しいたけ 葉ねぎ しょうが(生) こいくちしょうゆ 米みそ(淡色辛みそ) 上白糖 片栗粉 ごま油 ほうれんそうのナムル ほうれんそう にんじん ぶなしめじ 顆粒中華だし ごま油 春雨スープ 緑豆はるさめ(乾) たまねぎ チンゲンサイ 顆粒中華だし うすくちしょうゆ 食塩 ごま(いり)	ゆかりおにぎり 精白米 ゆかり ごま(いり) 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼間食			ほうじ茶 ほうじ茶 焼き餃子 ぶた、ひき肉 たまねぎ おろしにんにく しょうが(おろし) こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 ごま油 ぎょうざの皮	牛乳(午後) 普通牛乳 レーズン入リスモア マシュマロ リッツ レーズン	ほうじ茶 ほうじ茶 どら焼き ホットケーキミックス ケーキシロップ 調整豆乳 調合油 こしあん	ほうじ茶 ほうじ茶 たべっこベイビー たべっこベイビー

# 12月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー：★えび・かに・卵・そば・落花生・キウイフルーツ

	令和3年12月6日 (月)	令和3年12月7日 (火)	令和3年12月8日 (水)	令和3年12月9日 (木)	令和3年12月10日 (金)	令和3年12月11日 (土)
朝間食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 たべっこベイビー たべっこベイビー	
昼食	ごはん 精白米 鱈の照り焼き さわら(生) こいくちしょうゆ 料理酒 みりん(本みりん) 上白糖 ひじきと大豆の磯煮 ほしひじき(ステンレス釜、乾) にんじん 水煮大豆 油揚げ かつおだし こいくちしょうゆ みりん(本みりん) 上白糖 食塩 キャベツのみそ汁 キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ふりかけごはん(サケ) 精白米 鮭ふりかけ みそおでん 若鶏. もも だいこん にんじん 厚揚げ がんとどき 焼き竹輪 いんげん かつおだし 上白糖 こいくちしょうゆ みりん(本みりん) 米みそ(淡色辛みそ) 小松菜のすまし汁 こまつな たまねぎ にんじん かつおだし うすくちしょうゆ みりん(本みりん) 食塩	ごはん 精白米 スコップコロッケ(さつまいも) さつまいも ぶた. ひき肉 たまねぎ こいくちしょうゆ 上白糖 パン粉 片栗粉 食塩 トマトケチャップ ブロッコリーサラダ ブロッコリー にんじん スイートコーン マヨドレ 食塩 コンソメスープ(だいこん) だいこん たまねぎ にんじん 顆粒洋風だし 食塩 パセリ(乾)	ごはん 精白米 カレー風味唐揚げ 若鶏. もも 料理酒 しょうが(おろし) おろしにんにく こいくちしょうゆ カレー粉 片栗粉 調合油 キャベツのゆかり和え キャベツ にんじん 焼き竹輪 ゆかり えのきのすまし汁 えのきたけ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ みりん(本みりん) 食塩	ごはん 精白米 肉じゃが 和牛もも じゃがいも にんじん しらたき たまねぎ いんげん かつおだし こいくちしょうゆ みりん(本みりん) 料理酒 上白糖 調合油 わかめときゅうりの酢の物 きゅうり カットわかめ かに風味かまぼこ 上白糖 穀物酢 食塩 油揚げのみそ汁 油揚げ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	
昼間食	牛乳(午後) 普通牛乳 キャラメルポップコーン ポップコーン 調合油 食塩 調合油 水 上白糖	牛乳(午後) 普通牛乳 ツナマヨトースト フランスパン シーチキン(油漬、フレーク、ライト) たまねぎ マヨドレ 食塩 パセリ(乾)	ほうじ茶 ほうじ茶 焼きおにぎり 精白米 こいくちしょうゆ かつお節 ごま油 ごま(いり)	牛乳(午後) 普通牛乳 黒ごまパンケーキ ホットケーキミックス 上白糖 調整豆乳 調合油 くろごま(いり)	ほうじ茶 ほうじ茶 焼きビーフン ビーフン 豚もも たまねぎ にんじん 青ピーマン 食塩 こいくちしょうゆ ごま油	

# 12月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー：★えび・かに・卵・そば・落花生・キウイフルーツ

	令和3年12月13日 (月)	令和3年12月14日 (火)	令和3年12月15日 (水)	令和3年12月16日 (木)	令和3年12月17日 (金)	令和3年12月18日 (土)
朝間食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 たべっこベイビー たべっこベイビー	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼食	ごはん 精白米 ぶり大根 ぶり(成魚, 生) だいこん しょうが(生) 水 上白糖 みりん(本みりん) こいくちしょうゆ ほうれんそうのごま和え ほうれんそう にんじん ごま(いり) こいくちしょうゆ みりん(本みりん) 厚揚げのみそ汁 厚揚げ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃのカレーライス 精白米 和牛もも たまねぎ にんじん 日本かぼちゃ 調合油 食塩 顆粒洋風だし トマトケチャップ こいくちしょうゆ おろしにんにく しょうが(おろし) カレールウ コールスローサラダ キャベツ にんじん きゅうり スイートコーン マヨドレ 食塩 バナナ バナナ	ごはん 精白米 鶏の照り焼き 若鶏, もも 上白糖 こいくちしょうゆ みりん(本みりん) おろしにんにく れんこんの和風サラダ れんこん にんじん きゅうり ごま(いり) 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 ごま油 白菜のみそ汁 はくさい たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ごはん 精白米 豆腐入り松風焼き 鶏肉, ひき肉 ぶた, ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 根深ねぎ 米みそ(淡色辛みそ) 上白糖 こいくちしょうゆ 片栗粉 ごま(いり) ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん かつお節 こいくちしょうゆ みりん(本みりん) しめじのすまし汁 ぶなしめじ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ みりん(本みりん) 食塩	ごはん 精白米 ポークビーンズ 豚もも だいず(水煮) たまねぎ にんじん じゃがいも ホールトマト(食塩無添加) トマトケチャップ ウスターソース 上白糖 グリーンピース キャベツのさっぱり和え キャベツ にんじん きゅうり 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 食塩 ほうれんそうのポタージュ ほうれんそう たまねぎ 調整豆乳 顆粒洋風だし 食塩	わかめおにぎり 精白米 混ぜ込みわかめ 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) バナナ バナナ
夜間食	牛乳(午後) 普通牛乳 抹茶ドーナツ ホットケーキミックス 絹ごし豆腐 上白糖 調合油 抹茶	牛乳(午後) 普通牛乳 りんごゼリー りんごジュース(濃縮還元) 水 上白糖 粉寒天	牛乳(午後) 普通牛乳 ココア揚げパン 無塩パン 調合油 ココア(ピュアココア) 上白糖 食塩	ほうじ茶 ほうじ茶 ヨーグルト寒天 豆乳ヨーグルト 水 上白糖 粉寒天 いちごジャム(高糖度)	ほうじ茶 ほうじ茶 鶏ごぼうおにぎり 精白米 鶏肉, ひき肉 ごぼう にんじん ほしひじき(ステンレス釜、乾) こいくちしょうゆ みりん(本みりん) かつおだし 食塩	ほうじ茶 ほうじ茶 たべっこベイビー たべっこベイビー

# 12月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー：★えび・かに・卵・そば・落花生・キウイフルーツ

	令和3年12月20日 (月)	令和3年12月21日 (火)	令和3年12月22日 (水)	令和3年12月23日 (木)	令和3年12月24日 (金)	令和3年12月25日 (土)
朝間食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 たべっこベイビー たべっこベイビー	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼食	ごはん 精白米 鯖の味噌煮 まさば(生) しょうが(生) 水 上白糖 みりん(本みりん) 米みそ(淡色辛みそ) 大根サラダ だいこん にんじん きゅうり <small>シーチキン(油漬、フレーク、ライト)</small> マヨドレ 食塩 ごま(いり) 豆腐のすまし汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ みりん(本みりん) 食塩	炊き込みご飯 精白米 鶏肉、ひき肉 にんじん 油揚げ <small>ほしひじき(ステンレス釜、乾)</small> かつおだし 上白糖 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒 あんかけうどん うどん(ゆで) 豚もも たまねぎ にんじん はくさい 生しいたけ かつおだし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 料理酒 みりん(本みりん) 食塩 片栗粉 小松菜の磯辺和え こまつな えのきたけ あまのり(焼きのり) こいくちしょうゆ みりん(本みりん)	ごはん 精白米 鮭の幽庵焼き べにざけ(生) こいくちしょうゆ 料理酒 みりん(本みりん) ゆず(果汁) かぼちゃの甘煮 日本かぼちゃ いんげん 上白糖 みりん(本みりん) こいくちしょうゆ 食塩 わかめのみそ汁 カットわかめ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	豚丼 精白米 豚もも にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ いんげん おろししょうが おろしにんにく かつおだし 上白糖 みりん(本みりん) こいくちしょうゆ ごま(いり) きゅうりの塩昆布和え きゅうり にんじん 塩昆布 ごま油 長ねぎのみそ汁 根深ねぎ たまねぎ にんじん かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	トナカイピラフ 精白米 ソーセージ(ウインナー) たまねぎ にんじん 顆粒洋風だし 食塩 グリーンピース トマトケチャップ ミートローフ ぶた、ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 片栗粉 食塩 顆粒洋風だし ウスターソース トマトケチャップ 上白糖 ブロッコリーサラダ ブロッコリー にんじん マヨドレ 食塩 コーンスープ クリームコーン缶 たまねぎ 調整豆乳 顆粒洋風だし 食塩 パセリ(乾)	鮭フレークおにぎり 精白米 鮭フレーク ごま(いり) 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼間食	牛乳(午後) 普通牛乳 フライドポテト じゃがいも 食塩 あおさ(素干し) 調合油	ほうじ茶 ほうじ茶 水ようかん こしあん 水 上白糖 粉寒天	牛乳(午後) 普通牛乳 アメリカンドック ソーセージ(ウインナー) ホットケーキミックス 調整豆乳 調合油	ほうじ茶 ほうじ茶 わかめおにぎり 精白米 混ぜ込みわかめ	牛乳(午後) 普通牛乳 クリスマスケーキ ホットケーキミックス 上白糖 調整豆乳 調合油 いちご 豆乳ホイップ みかん缶 くろごま(いり) パインアップル マシュマロ	ほうじ茶 ほうじ茶 たべっこベイビー たべっこベイビー

# 12月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー：★えび・かに・卵・そば・落花生・キウイフルーツ

	令和3年12月27日 (月)	令和3年12月28日 (火)	令和3年12月29日 (水)	令和3年12月30日 (木)	令和3年12月31日 (金)	令和4年1月1日 (土)
朝間食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン				
昼食	ごはん 精白米 中華風ローストチキン 若鶏 もも たまねぎ しょうが(おろし) おろしにんにく みりん(本みりん) こいくちしょうゆ ごま油 春雨サラダ 緑豆はるさめ(乾) きゅうり にんじん カットわかめ 穀物酢 上白糖 食塩 中華スープ(白菜) はくさい チンゲンサイ にんじん たまねぎ 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	ごはん 精白米 鰯の西京焼き さわら(生) 米みそ(甘みそ) みりん(本みりん) 上白糖 三色和え物 こまつな にんじん 大豆もやし あまのり(焼きのり) こいくちしょうゆ みりん(本みりん) 大根のすまし汁 だいこん たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ みりん(本みりん) 食塩				
昼間食	牛乳(午後) 普通牛乳 ポップコーン ポップコーン 調合油 食塩 あおさ(素干し)	牛乳(午後) 普通牛乳 マカロニきな粉 マカロニ(乾) きな粉 上白糖 食塩				