

# 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・小麦・そば・落花生

	令和4年11月28日 (月)	令和4年11月29日 (火)	令和4年11月30日 (水)	令和4年12月1日 (木)	令和4年12月2日 (金)	令和4年12月3日 (土)
朝間食				牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	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 鶏のから揚げ 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 ごま油 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 えのきのみそ汁 えのきたけ 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 具だくさんすき焼き風煮 豚もも 料理酒 木綿豆腐 糸こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい 生しいたけ 葉ねぎ こいくちしょうゆ 上白糖 みりん(本みりん) かつおだし ひじきのみそ汁 ほしひじき たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) りんご りんご	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
夜間食				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	牛乳(午後) 普通牛乳 スイートポテト さつまいも 上白糖 調整豆乳 くろごま(いり) 調合油	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

# 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・小麦・そば・落花生

	令和4年12月5日 (月)	令和4年12月6日 (火)	令和4年12月7日 (水)	令和4年12月8日 (木)	令和4年12月9日 (金)	令和4年12月10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 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	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 鱈の照り焼き さわら こいくちしょうゆ 料理酒 みりん(本みりん) 上白糖 大根のゆかり和え だいこん にんじん ゆかり 肉団子スープ 鶏肉、ひき肉 たまねぎ 食塩 しょうが(おろし) 片栗粉 にんじん はくさい にら 顆粒中華だし うすくちしょうゆ 食塩	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) 小松菜の磯辺和え こまつな にんじん 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) 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	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 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 もやしナムル もやし きゅうり 顆粒中華だし ごま油 中華スープ(えのき) たまねぎ カットわかめ えのきたけ 顆粒中華だし 食塩	ごはん 精白米 白身魚のフライ まがれい 食塩 片栗粉 調合油 たまねぎ 食塩 マヨドレ パセリ 白菜のさっぱり和え はくさい きゅうり にんじん うすくちしょうゆ みりん(本みりん) 穀物酢 ごま油 コンソメスープ キャベツ たまねぎ にんじん 顆粒洋風だし 食塩 パセリ	ゆかりごはん 精白米 ゆかり みそおでん 若鶏、もも だいこん にんじん 厚揚げ がんもどき 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) ほうれんそうのおかかマヨ和え ほうれんそう にんじん ★かに風味かまぼこ かつお節 こいくちしょうゆ マヨドレ 食塩	塩昆布おにぎり 精白米 塩昆布 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 ポップコーン ポップコーン 調合油 食塩 あおさ	牛乳(午後) 普通牛乳 シュガーラスク ★フランスパン 上白糖 水 オリーブ油	ほうじ茶 ほうじ茶 いもち(ツナ) じゃがいも 食塩 片栗粉 シーチキン(油漬、フレーク、ライト) マヨドレ	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	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

# 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・小麦・そば・落花生

	令和4年12月12日 (月)	令和4年12月13日 (火)	令和4年12月14日 (水)	令和4年12月15日 (木)	令和4年12月16日 (金)	令和4年12月17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 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	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 だいこん しょうが 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) しめじのみそ汁 ぶなしめじ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	さつまいものカレーライス 精白米 牛もも たまねぎ にんじん さつまいも 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 スイートコーン マヨドレ 食塩 みかん うんしゅうみかん ※完了食 みかん缶	ごはん 精白米 鶏肉のトマト煮 若鶏. もも おろしにんにく たまねぎ 青ピーマン ぶなしめじ いんげん しょうが(おろし) 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) 三色和え物 こまつな にんじん 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) 厚揚げのみそ汁 厚揚げ たまねぎ 葉ねぎ にんじん 顆粒洋風だし 食塩	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 しょうが(おろし) 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) れんこんサラダ れんこん にんじん きゅうり 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 オリーブ油 オニオンスープ たまねぎ スイートコーン 若鶏. もも 顆粒洋風だし 食塩 パセリ	ごはん 精白米 スコップコロケ(かぼちゃ) 日本かぼちゃ ぶた. ひき肉 たまねぎ にんじん こいくちしょうゆ 上白糖 コーンフレーク 片栗粉 食塩 中濃ソース れんこんサラダ れんこん にんじん きゅうり 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 オリーブ油 オニオンスープ たまねぎ スイートコーン 若鶏. もも 顆粒洋風だし 食塩 パセリ	おかかおにぎり 精白米 こいくちしょうゆ みりん(本みりん) かつお節 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
夜間食	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 りんごゼリー りんごジュース(濃縮還元) 水 上白糖 粉寒天	ほうじ茶 ほうじ茶 鮭フレークおにぎり 精白米 鮭フレーク ごま(いり)	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 調合油	牛乳(午後) 普通牛乳 ココアスコーン ★ホットケーキミックス 木綿豆腐 ケーキシロップ 豆乳ホイップ ココア(ピュアココア)	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

# 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・小麦・そば・落花生

	令和4年12月19日 (月)	令和4年12月20日 (火)	令和4年12月21日 (水)	令和4年12月22日 (木)	令和4年12月23日 (金)	令和4年12月24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 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	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 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 さつまいもサラダ さつまいも <small>シーチキン(油漬、フレーク、ライト)</small> いんげん マヨドレ 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)	ごはん 精白米 肉じゃが 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 スイートコーン 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)	ゆかりごはん 精白米 ゆかり  小松菜のごま和え こまつな えのきたけ 焼き竹輪 ごま(いり) こいくちしょうゆ みりん(本みりん) あんかけうどん ★うどん(生) 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	ごはん 精白米 鮭の幽庵焼き べにざけ 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 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ツナコーンピラフ 精白米 スイートコーン たまねぎ シーチキン(油漬け) 顆粒洋風だし クリスマスセット ★チキンナゲット フライドポテト 調合油 トマトケチャップ ブロッコリー にんじん マヨドレ 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	塩昆布おにぎり 精白米 塩昆布 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 黒糖ドーナツ ★ホットケーキミックス 絹ごし豆腐 黒砂糖 調合油	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)	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 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 うんしゅうみかん缶詰(果肉) アイシングペン パインアップル(缶詰) マシュマロ	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

# 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・小麦・そば・落花生

	令和4年12月26日 (月)	令和4年12月27日 (火)	令和4年12月28日 (水)	令和4年12月29日 (木)	令和4年12月30日 (金)	令和4年12月31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 コーンフレーク コーンフレーク			
昼食	ごはん 精白米 鯖の味噌煮 まさば しょうが 水 上白糖 みりん(本みりん) 米みそ(淡色辛みそ) じゃがいも金平 じゃがいも 青ピーマン にんじん こいくちしょうゆ 上白糖 みりん(本みりん) 食塩 ごま油 豆腐のすまし汁 木綿豆腐 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 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 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(もやし) もやし にら にんじん たまねぎ 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	ハヤシライス 精白米 牛もも たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム グリーンピース 調合油 食塩 顆粒洋風だし トマトケチャップ おろしにんにく ハヤシルウ キャベツのツナマヨ和え キャベツ にんじん <small>シーチキン(油漬, フレーク, ライト)</small> マヨドレ 食塩 バナナ バナナ			
夜間食	牛乳(午後) 普通牛乳 シリアルバー マシュマロ コーンフレーク レーズン 調合油	牛乳(午後) 普通牛乳 きな粉揚げパン ★ロールパン 調合油 きな粉 上白糖 食塩	ほうじ茶 ほうじ茶 水ようかん こしあん 水 上白糖 粉寒天			