



令和4年度

# 12がつこんだてひょう



綾東こども園

日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(木)	さけのしおやき ひじきのにももの みそしる	鮭 油揚げ かまぼこ みそ 大豆 豆腐	油 砂糖 糸こんにやく	人参 しめじ 玉ねぎ ねぎ	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
2(金)	とりにくのてりやき フレンチサラダ スープ	鶏肉 ハム ベーコン	油 砂糖 フレンチドレ	玉ねぎ 人参 きゅうり きゃべつ もやし ねぎ	フルーツヨーグルト せんべい	ヨーグルト みかん缶 パイナップル缶 せんべい 黄桃缶
5(月)	はっぼうさい あげしゅうまい みかん	豚肉 卵 いか えび 豚ひき肉	砂糖 しゅうまいの皮	玉ねぎ 白菜 しいたけ 人参 みかん	ラスク ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン マーガリン 砂糖 牛乳
6(火)	ちゃんぽんうどん うめサラダ りんご	豚肉 かまぼこ ベーコン	油 砂糖	きゃべつ 人参 ねぎ 玉ねぎ きゅうり 切り干し大根 りんご	おにぎり おちゃ	米 ゆかり ごま ちりめんじゃこ お茶 わかめ
7(水)	ハヤシライス ポテトサラダ チーズ	牛肉 ハム チーズ	油 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゅうり マッシュルーム	せんべい ゼリー ぎゅうにゅう	せんべい ゼリー 牛乳
8(木)	さばのみそに だいこんサラダ すましじる	鯖 ハム 豆腐 みそ かまぼこ	砂糖 ごまドレ	ほうれん草 人参 大根 しょうが ねぎ	だいがくいも ぎゅうにゅう	さつまいも 黒ゴマ ざらめ 牛乳
9(金)	ひじきいりあげつくね かばちやサラダ みそしる	鶏ひき肉 豆腐 ハム ひじき みそ	油 砂糖 かばちや	玉ねぎ 人参 きゅうり 小松菜 ねぎ	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
12(月)	マーボー豆腐 ささみとやさいのあえもの みかん	豚ひき肉 豆腐 ささみ みそ	油 春雨 フレンチドレ 砂糖	玉ねぎ 人参 いら きゅうり もやし みかん	ホットケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バナナ 豆乳 牛乳
13(火)	しろみさかなのごまさくさくやき もやしのナムル みそしる	白身魚 パン粉 ハム 豆腐 みそ	油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ もやし えのき 大根	マカロニきなこ ぎゅうにゅう	きなこ 砂糖 マカロニ 牛乳
14(水)	ぶたにくのしょうがやき わかめとはるさめのあえもの すましじる	豚肉 かまぼこ 豆腐 ごま わかめ	砂糖 春雨 油	玉ねぎ もやし にんじん きゅうり えのき ねぎ	スイートポテト ぎゅうにゅう	さつまいも 黒ゴマ バター 卵 練乳 牛乳
15(木)	からあげ ひじきのマヨサラダ とんじる	ハム 鶏肉 ひじき 豚肉 みそ	砂糖 油 里芋 こんにやく	大根 人参 ごぼう きゃべつ きゅうり ねぎ コーン	しらたまだんご ぎゅうにゅう	白玉粉 豆腐 きなこ 砂糖 醤油 片栗粉 牛乳
16(金)	カレーライス ブロッコリーサラダ チーズ	牛肉 かにかま チーズ	じゃがいも 油 砂糖 青じそドレ	人参 グリーンピース 玉ねぎ きゅうり ブロッコリー	おかし みかん ぎゅうにゅう	おかし みかん 牛乳
19(月)	すきやきふうに はるさめのすのもの バナナ	牛肉 焼き豆腐 かにかまぼこ	砂糖 糸こんにやく 春雨	ごぼう 白菜 人参 きゅうり もやし バナナ	とうふドーナツ ぎゅうにゅう	豆腐 砂糖 油 ホットケーキ 牛乳
20(火)	さけのさいきょうやき ちくぜんに すましじる	鮭 ちくわ みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	砂糖 油	ごぼう れんこん 人参 いんげん ねぎ 玉ねぎ えのき	はちみつパン ジャムパン ぎゅうにゅう	食パン はちみつ マーガリン イチゴジャム 牛乳
21(水)	とりにくのコーンフ레이크やき ツナサラダ ミネストローネふうスープ	鶏肉 ツナ ウィンナー	油 じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン トマト缶	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい
22(木)	ヘルシーミートローフ レタスサラダ たまごスープ	豚ひき肉 豆腐 カニカマ 卵	砂糖 油 和風ドレ	人参 玉ねぎ レタス きゅうり ねぎ ほうれん草	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
23(金)	ピラフ マカロニサラダ ローストチキン イチゴ ブロッコリー じゃがいもスープ	ウィンナー 鶏肉 ハム 卵	砂糖 じゃがいも マヨネーズ マカロニ	玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり イチゴ ブロッコリー	ケーキ ぎゅうにゅう	ケーキ 牛乳
26(月)	にくじゃが きゃべつとしおこんぶあえ みかん	豚肉 塩こんぶ	砂糖 じゃがいも 油 ごま油 糸こんにやく	人参 きゃべつ きゅうり みかん	おかし ゼリー ぎゅうにゅう	おかし ゼリー 牛乳
27(火)	とうふのまさごあげ はるさめサラダ みそしる	卵 鶏ひき肉 ハム えび ちりめんじゃこ	油 砂糖 春雨 マヨネーズ	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	きなこクリームサンド ぎゅうにゅう	食パン きなこ 砂糖 牛乳
28(水)	おべんとうのひ				プリン おかし	プリン おかし



・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。

12月6日(火)、23日(金)は白ごはんはいりません。コップは持ってきてください

・お弁当の日はお箸をもってきてください



