

令和4年



12月献立表



大津保育園

日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児 おやつ	全児午後おやつ
1	木	冬野菜カレー 味噌マヨ和え 豆腐とわかめの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	麩のラスク焼き 牛乳
2	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ カレー風味のれんこん キャベツとしいたけの味噌汁 みかん	お粥 大豆煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	ジャム入り手作り ヨーグルト お茶
3	土	しょうゆおにぎり ポイルウインナー お茶 パナナ	おじや 果物	マシュマロ	せんべい 牛乳
5	月	麦ごはん 魚の香味野菜ソース きんぴら 大根の麩の味噌汁 みかん	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 豆乳	ミニゼリー ビスケット 牛乳
6	火	パン 北歐風ポテトグラタン ほうれん草としめじのソテー レタススープ パナナ	パン粥 大豆煮 ほうれん草煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
7	水	麦ごはん 手作りハンバーグ コールスローサラダ 白菜と生揚げの味噌汁 みかん	お粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	焼きビーフン お茶
8	木	豚丼 春雨ときゅうりの酢の物 長ネギと豆腐の味噌汁 りんご	お粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶
9	金	麦ごはん チリコンカン ポテトサラダ わかめとなめこの味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 じゃがいも煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	中華まん お茶
10	土	クリスマス会			
12	月	きつねうどん ゆでたまご さつまいもの甘煮 みかん	煮込みうどん 豆腐煮 さつまいも煮 果物	ビスケット 豆乳	フルーツロール 牛乳
13	火	麦ごはん 魚の洋風焼き 切り干し大根の煮物 味付け海苔 ほうれん草ともやしの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ブルー 豆乳	せんべい ビスケット
14	水	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ もやしときゅうりの酢味噌和え 長ネギとえのきの味噌汁 りんご	お粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 豆乳	飲む手作りヨーグルト ウエハース
15	木	ハッシュドビーフ 大根サラダ 白菜としいたけの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 大根煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
16	金	お誕生日メニユー ★カレーピラフ うすらの卵のミートローフ スパゲッティサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ いちご★		ビスケット 豆乳	ロールケーキ りんごジュース
17	土	なめしおにぎり ポイルウインナー お茶 パナナ	おじや 果物	マシュマロ	せんべい 牛乳
19	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ひじきの煮物 キャベツと油揚げの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ブルー 豆乳	プチケーキ チーズ 牛乳
20	火	麦ごはん 野菜のかに玉風 ほうれん草の胡麻和え 白菜と油揚げの味噌汁 パナナ	お粥 大豆煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	スイートポテト 牛乳
21	水	もちつき会(あんこもち、きなこもち、しょうゆもち、豚汁、みかん)	煮込みうどん 豆腐煮 大根煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
22	木	キーマカレー 春雨サラダ わかめともやしの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
23	金	麦ごはん 焼肉 ナムル風煮浸し チャプスイ りんご	お粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ブルー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
24	土	きつねうどん チキンナゲット ミニゼリー お茶	煮込みうどん 果物	マシュマロ	ビスケット 牛乳
26	月	麦ごはん 高野豆腐の揚げ出し風 かぼちゃの煮物 納豆 具だくさんの味噌汁 みかん	お粥 ひきわり納豆 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルー 豆乳	焼きそば お茶
27	火	パン スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 豆乳クラムチャウダー パナナ	パン粥 大豆煮 じゃがいも煮 スープ 果物	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶
28	水	野菜たっぷり肉うどん ポイルウインナー 煮魚 ミニゼリー	煮込みうどん 豆腐煮 ほうれん草煮 果物	ビスケット 豆乳	せんべい ビスケット お茶

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

食育便り



チャプスイ

チャプスイは豚肉や玉ねぎ、しいたけ、もやしなどを炒めてスープを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけた料理です。アメリカ式の広東料理として親しまれています。似た料理に八宝菜がありますが、チャプスイの方が濃い目の味付けになっているだけで厳密な違いはありません。チャプスイは具材の幅が広くアメリカではハムやトマト、マカロニなどを使用します。

【材料(3～5歳児1人分)】

・サラダ油	1.1g	・コンソメ	1.9g
・豚肉	9.1g	・食塩	0.1g
・玉ねぎ	14.0g	・こしょう	適量
・人参	3.5g	・ビーフン	3.5g
・キャベツ	9.1g	・片栗粉	1.3g
・なると	3.5g	・水	2.4g
・しいたけ	2.0g		
・もやし	7.0g		
・水	103.0g		

【作り方】

- ①たまねぎは5mmのくし切り、人参は千切り、キャベツは3×5cm、なるとは半月のスライスに、しいたけはスライスに切る。
- ②鍋に油を入れ熱し、豚肉、たまねぎ、人参を炒める。
- ③キャベツ、なるとも炒め、水、しいたけを加える。
- ④沸騰したらもやしを加え調味する。
- ⑤ビーフンを割り入れる。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつける。

