2021年12月献立

献　立　表

仁川ウエル保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4
		ご飯 米 高野豆腐と里芋の煮物 凍り豆腐 にんじん さといも 鶏もも しょうが いんげん かつおだし汁 しょうゆ 砂糖 ブロッコリーの梅和え きゅうり ブロッコリー もやし うめ干し かつお節 しょうゆ 砂糖 みそ汁 だいこん えのき たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	胚芽入りご飯 米 胚芽米 豚肉とさつまいものみそ炒め 豚肉 さつまいも ピーマン 赤ピーマン にんにく 油 みそ しょうゆ 砂糖 ほうれんそうののり和え もやし にんじん ほうれんそう ごま油 ごま 食塩 焼きのり 中華スープ わかめ コーン ねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩	カレーうどん 干しうどん 豚肉 たまねぎ にんじん 油揚げ ねぎ かつおだし汁 カレー粉 しょうゆ 砂糖 食塩 片栗粉 じゃが芋炒め じゃがいも もやし ベーコン 油 食塩 こしょう パセリ粉 みかん みかん	
		スイートポテト さつまいも 砂糖 無塩バター 牛乳 卵 牛乳 牛乳	パインケーキ 無塩バター 小麦粉 砂糖 卵 ベーキングパウダー パイン缶 牛乳 牛乳	みそ焼きおにぎり 米 しょうゆ みそ 砂糖 油 麦茶 麦茶	
6	7	8	9	10 松本りょうせいくんbirthdayリクエストメニュー	11
胚芽入りご飯 米 胚芽米 鶏肉の照り焼き 鶏もも 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 白菜と油揚げの煮浸し はくさい にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 かき玉汁 たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉 りんご りんご	ご飯 米 肉じゃが 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき いんげん 油 しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁 和風サラダ キャベツ きゅうり もやし わかめ ちくわ 酢 砂糖 しょうゆ 油 食塩 みそ汁 焼ふ だいこん 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	ご飯 米 さけのクリームソース さけ 食塩 こしょう 小麦粉 牛乳 無塩バター コンソメ たまねぎ しめじ パセリ粉 ほうれん草の和え物 ほうれんそう キャベツ コーン ベーコン 油 しょうゆ 砂糖 すいとん汁 小麦粉 だいこん にんじん はくさい かぼちゃ 板こんにゃく 油揚げ ねぎ 油 かつお・昆布だし汁 みそ	胚芽入りご飯 米 胚芽米 チンジャオロース 豚肉 ピーマン 赤ピーマン たけのこ にんにく しょうが 鶏ガラスープ しょうゆ 砂糖 片栗粉 切干大根の酢の物 切り干しだいこん にんじん きゅうり 砂糖 しょうゆ 酢 中華コーンスープ クリームコーン しいたけ にんじん 卵 水 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉 ねぎ	ミートスパゲッティ スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 ケチャップ 砂糖 ウスターソース コンソメ オリーブ油 ミモザサラダ ブロッコリー カリフラワー ウインナー 卵 マヨネーズ 食塩 かぶのスープ コーン たまねぎ かぶ 油 コンソメ 食塩 パセリ粉 片栗粉 みかん みかん	そぼろ丼 米 鶏ひき肉 油 しょうが ほうれんそう しょうゆ 砂糖 ブロッコリーサラダ ブロッコリー ツナ マヨネーズ 食塩 こしょう わかめスープ コーン わかめ 水 中華スープ 食塩 こしょう みかん みかん
麩のきな粉ラスク 焼ふ きな粉 砂糖 バター 牛乳 牛乳	フルーツヨーグルト ヨーグルト みかん缶 パイン缶 バナナ 砂糖 牛乳 牛乳	ココアプリン ゼラチン ココア 砂糖 牛乳 水 生クリーム 牛乳 牛乳	シュガーラスク フランスパン 砂糖 無塩バター 牛乳 牛乳	菜っ葉おにぎり 米 しらす 食塩 かぶ・葉 麦茶 麦茶	チーズマフィン ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 無塩バター チーズ 牛乳 牛乳
13	14	15	16	17	18
中華丼 米 豚肉 はくさい ねぎ たけのこ にんじん しいたけ チンゲンサイ 黒きくらげ うずら卵 しょうが にんにく 油 ごま油 中華スープ 食塩 こしょう しょうゆ 砂糖 片栗粉 チンゲン菜のごま和え チンゲンサイ にんじん もやし ハム ごま しょうゆ 砂糖 わかめスープ わかめ たまねぎ ねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 オレンジ オレンジ	ご飯 米 白身魚のフライ さけ 小麦粉 パン粉 油 卵 たまねぎ パセリ粉 レモン果汁 マヨネーズ 食塩 こしょう 小松菜の煮浸し こまつな にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 みそ汁 はくさい たまねぎ ねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	味噌ラーメン 中華めん 豚ひき肉 キャベツ たまねぎ にんじん もやし コーン 無塩バター 水 鶏ガラスープ みそ 食塩 かぶとツナのサラダ かぶ ブロッコリー きゅうり ツナ マヨネーズ 食塩 しょうゆ りんご りんご	じゃこ混ぜご飯 米 しらす干し こまつな ごま しょうゆ 砂糖 おでん だいこん さつま揚げ 卵 板こんにゃく 鶏もも ウインナー じゃがいも 生揚げ ちくわ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 みそ汁 かぼちゃ たまねぎ ねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ みかん みかん	ご飯 米 タンドリーチキン 鶏もも ヨーグルト ケチャップ しょうゆ 砂糖 カレー粉 鶏ガラスープ きゃべつの和え物 ちくわ きゅうり キャベツ にんじん 砂糖 しょうゆ ソーセージのスープ ウインナー たまねぎ コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉	鮭チャーハン 米 さけ こまつな ごま ごま油 にんにく 焼きのり しょうゆ 砂糖 コロコロサラダ じゃがいも きゅうり ウインナー コーン マヨネーズ 食塩 オニオンスープ たまねぎ 水 コンソメ 食塩 パセリ粉 りんご りんご
豆腐ドーナツ 絹ごし豆腐 小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 砂糖 卵 牛乳 油 牛乳 牛乳	おさつバター さつまいも 無塩バター 砂糖 牛乳 牛乳	きな粉おはぎ 米 もち米 水 きな粉 砂糖 食塩 こしあん 牛乳 牛乳	クリームサンド 食パン 卵 砂糖 小麦粉 無塩バター バニラエッセンス 牛乳 牛乳	チーズケーキ クリームチーズ 砂糖 小麦粉 卵 生クリーム レモン果汁 牛乳 牛乳	黒糖蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 黒砂糖 牛乳 牛乳
20 勝浦きよたかくんbirthdayリクエストメニュー	21	22	23	24 堤ひろとくんbirthdayおやつリクエストメニュー	25
ナポリタン スパゲティ たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム ウインナー トマト缶 ケチャップ 油 食塩 イタリアンサラダ ブロッコリー コーン チーズ オリーブ油 食塩 こしょう 砂糖 酢 コンソメスープ じゃがいも たまねぎ ベーコン 水 コンソメ 食塩 パセリ粉 バナナ バナナ	胚芽入りご飯 米 胚芽米 焼きししゃも ししゃも ひじきの煮物 ひじき にんじん 干ししいたけ 蒸し大豆 板こんにゃく いんげん ごま油 しょうゆ 砂糖 豚汁 豚肉 だいこん にんじん ごぼう 板こんにゃく ねぎ ごま油 かつお・昆布だし汁 みそ	ご飯 米 豚肉のねぎ味噌焼き 豚肉 みそ 砂糖 ねぎ れんこんのきんぴら れんこん にんじん ちくわ ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま すまし汁 焼ふ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	きのこの炊き込みご飯 米 油揚げ にんじん しめじ えのき ひじき 水 しょうゆ 砂糖 ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ 砂糖 春菊のナムル しゅんぎく コーン キャベツ ベーコン ごま 油 食塩 ごま みそ汁 さつまいも たまねぎ えのき かつお・昆布だし汁 みそ わかめ	ロールパン・いちごジャムサンド ロールパン 食パン いちごジャム ライスコロッケ・鶏肉のから揚げ 米 コーン チーズ ケチャップ コンソメ 小麦粉 パン粉 油 鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 ブロッコリーサラダ・フライドポテト ブロッコリー カリフラワー しょうゆ 砂糖 塩 じゃがいも ハンバーグ・コーンスープ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 コーン コンソメ 牛乳 パセリ いちご・ぶどう いちご ぶどう	肉うどん 干しうどん 豚肉 たまねぎ しょうゆ 砂糖 食塩 かつお・昆布だし汁 キャベツのおかか和え キャベツ きゅうり にんじん かつお節 しょうゆ 砂糖 みかん みかん
ツナピラフ 米 ツナ コーン コンソメ 食塩 パセリ粉 牛乳 牛乳	ココアマフィン ホットケーキ粉 牛乳 卵 砂糖 無塩バター ココア 牛乳 牛乳	じゃこトースト 食パン しらす干し あおのり マヨネーズ 牛乳 牛乳	マシュマロコーンフレーク マシュマロ コーンフレーク 無塩バター 牛乳 牛乳	カスタードプリン 卵 牛乳 砂糖 バニラエッセンス 生クリーム 牛乳 牛乳	ゆかりおにぎり 米 水 しそふりかけ ごま 麦茶 麦茶
27 もちつき	28 上田そういちろうくんbirthdayリクエストメニュー				
もち（きな粉・のりしょうゆ・みたらし） しょうゆ のり きな粉 砂糖 けんちんうどん 干しうどん 鶏もも だいこん さといも にんじん ごぼう 絹ごし豆腐 ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 食塩	ロールパン ロールパン クリームシチュー 鶏もも じゃがいも にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー 油 牛乳 シチューの素 ポパイサラダ ほうれんそう キャベツ ベーコン コーン オリーブ油 食塩 こしょう みかん みかん				
フルーツパフェ ホットケーキミックス 牛乳 砂糖 バナナ みかん缶 黄桃缶 コーンフレーク あんこ さつまいも 生クリーム 牛乳 牛乳	カレーピラフ 米 水 コンソメ 食塩 こしょう カレー粉 にんじん たまねぎ ピーマン ウインナー 麦茶 麦茶				

11月の献立で人気だったメニューをご紹介します！

【ビビンバ丼】野菜多めですがどのクラスも人気でした！

材料

ご飯　茶碗２杯分

豚こま切れ　　１００グラム　白ねぎ５cmくらい（みじん切り）

しょうが　チューブ１cmくらい　にんにく　1/2かけ（みじん切り）

もやし　1/4袋　にんじん　3cmくらい（せん切り）

ほうれんそう　1/4束（小さめで食べやすい大きさに切る）

① 豚肉を炒める。白ねぎ、しょうが、にんにくも入れ、さらに炒める。
火が通ったら（しょうゆ　小さじ２　砂糖　小さじ１）
少し濃いめに味付ける。

② もやし・にんじん・ほうれんそうを大きめの耐熱皿に分けて並べ、
ラップをしてレンジで２分。

③ もやしは熱いうちに塩ひとつまみ、ごま油小さじ１で味付ける。

④ ほうれんそうはさっと水をかけしぼる。しょうゆ　小さじ１
ごま油小さじ1/2で味付ける。

⑤ にんじんは塩ひとつまみで味付ける。

⑥ ご飯に、豚肉・もやし・にんじん・ほうれんそうを盛り、よく混ぜて食べる。