

2022年12月 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	
すっかり日が短くなり、気が付けば外は真っ暗になっていますね。12月22日は『冬至』です。一年で最も屋の時間が短く、夜の時間が最も長い日のことです。日本では、『風邪を予防できる食材』といわれてきた『かぼちゃ』を食べる風習があります。冬至には、ゆずを入れたお風呂に入るとよいとされています。ゆず湯は、体をほかほか温めてくれるので風邪などひきにくくなります。寒い寒い冬は、もうすぐやってきます。冬は、空気が乾燥してばい菌が増えやすくなり、風邪もひきやすくなります。手洗い・うがいをきちんとし、栄養のある旬の野菜をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。						1		2		3	
胚芽入りご飯		米 胚芽米		ブルコギ丼		米 豚肉 たまねぎ にんじん にら にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ		胚芽入りご飯		米 胚芽米	
ぶり大根		ぶり だいこん しょうが しょうゆ 砂糖		キャベツとりんごのサラダ		キャベツ きゅうり りんご 干しぶどう 酢 油 砂糖 食塩 こしょう		凍り豆腐の卵としら		凍り豆腐 鶏もも 干しいだけ にんじん かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 卵 きぬさや	
春菊のサラダ		しゅんぎく コーン キャベツ ベーコン ごま油 食塩 こま		わかめスープ		わかめ コーン ねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩		れんこんのきんぴら		れんこん にんじん しらたき ちくわ ごま油 しょうゆ 砂糖	
みそ汁		さといも たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ		バナナ		バナナ		みそ汁		はくさい たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	
メープルマフィン		小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 無塩バター メープルシロップ		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 みそ		カレーサモサ		じゃがいも 春巻きの皮 ウインナー たまねぎ カレー粉 食塩 チーズ	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
12		13		14		15		16		17	
牛丼		米 牛肉 しょうが ねぎ にんじん たまねぎ 油 しょうゆ 砂糖		胚芽入りご飯		米 胚芽米		五目うどん		干しうどん 鶏もも だいこん 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	
ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ ツナ きゅうり 油 食塩 しょうゆ 砂糖		さばの塩焼き		さば 食塩		白菜とツナのごま和え		はくさい にんじん ツナ しょうゆ ごま	
みそ汁		たまねぎ なめこ ねぎ かつおだし汁 みそ		はるさめサラダ		はるさめ きゅうり もやし ハム にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油		りんご		りんご	
オレンジ		オレンジ		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	
バナナケーキ		ココア 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 牛乳 バター バナナ		お好み焼き		豚肉 油 キャベツ ねぎ お好み焼き粉 かつお節 油 お好み焼きソース あおのり		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		麦茶		麦茶		牛乳		牛乳	
19		20		21		22		23		24	
チキンカレー		米 鶏もも じゃがいも かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにく 油 カレールウ		胚芽入りご飯		米 胚芽米		クリスマスバイキング🎄		ロールパン・いちごジャムサンド	
和風サラダ		ブロッコリー だいこん ツナ しょうゆ マヨネーズ 砂糖 かつお節		鮭の香味焼き		さけ ねぎ 砂糖 しょうゆ ごま油		ロールパン 食パン いちごジャム		焼き豚チャーハン	
オレンジ		オレンジ		ひじきの煮物		ひじき 油揚げ にんじん きぬさや 板こんにゃく ゆで大豆 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁		グラタン・鶏肉のから揚げ		マカロニ たまねぎ 小麦粉 牛乳 バター チーズ 油 鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉	
おさつバター		さつまいも 無塩バター 砂糖		みそ汁		かぼちゃ こまつな たまねぎ かつおだし汁 みそ		ブロッコリー・サラダ・フライドポテト		フロッコリー カリフラワー ウインナー コーン マヨレ 油 塩 じゃがいも	
牛乳		牛乳		みかん		みかん		ハンバーグ・コンスープ		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	
26		27		28		29		30		31	
胚芽入りご飯		米 胚芽米		焼きそば		中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん もやし 油 鶏ガラスープ ソース 食塩 こしょう あおのり		納豆ご飯		米 胚芽米 納豆	
鶏肉の照り焼き		鶏もも 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖		ポテトサラダ		じゃがいも きゅうり にんじん ハム 食塩 こしょう マヨネーズ		大根と厚揚げのそぼろ煮		だいこん じゃがいも 生揚げ 豚ひき肉 かつお・昆布だし汁 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉	
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		みそ汁		チンゲンサイ たまねぎ えのき かつお・昆布だし汁 みそ		小松菜のサラダ		こまつな キャベツ ベーコン もやし しょうゆ 砂糖	
みそ汁		さつまいも たまねぎ もやし わかめ かつお・昆布だし汁 みそ		みかん		みかん		すまし汁		焼酎 たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	
肉まん		強力粉 小麦粉 ドライイースト 砂糖 豚肉 干しいだけ だけのこ たまねぎ ごま油 しょうゆ 食塩 片栗粉		ツナおにぎり		米 ツナ コーン コンソメ 食塩 パセリ粉		ストーンクッキー		小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 砂糖 牛乳 コーンフレーク 干しぶどう	
牛乳		牛乳		麦茶		麦茶		牛乳		牛乳	
1		2		3		4		5		6	
胚芽入りご飯		米 胚芽米		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		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		豚汁		豚肉 はくさい だいこん にんじん ごぼう 板こんにゃく 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ		豚肉のカレーピカタ		豚肉 食塩 こしょう 小麦粉 卵 粉チーズ 油 カレー粉	
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		みかん		みかん		れんこんとひじきのサラダ		れんこん にんじん ひじき コーン ツナ マヨネーズ しょうゆ すりごま	
みそ汁		さつまいも たまねぎ もやし わかめ かつお・昆布だし汁 みそ		ハムサンド		食パン ハム きゅうり マヨネーズ		はるさめスープ		たまねぎ はくさい わかめ はるさめ 水 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉 こま	
肉まん		強力粉 小麦粉 ドライイースト 砂糖 豚肉 干しいだけ だけのこ たまねぎ ごま油 しょうゆ 食塩 片栗粉		ハムサンド		食パン ハム きゅうり マヨネーズ		はるさめスープ		たまねぎ はくさい わかめ はるさめ 水 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉 こま	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	

11月の人気メニュー！『根菜カレー』豚ひき肉と、大根・かぼちゃ・れんこん・にんじんを入れたカレー。小さめのサイコロに切った野菜は食べやすく、苦手な野菜も大好きなカレーに入ると美味しく食べられます。れんこんの食感もあり、飲み込んでしまいがちなカレーもしっかり噛むことを意識して食べられます。

大根は、調理法をかえて美味しくいただきます

①上部

一番甘味が強い

ほどよい食感がある

みずみずしいので、サラダや和え物に。

②中央

甘味と辛味のバランスよい。煮物に。

③下部

辛味があって水分が少ない

煮ると苦味がある

大根は、調理法をかえて美味しくいただきます

①上部

一番甘味強い

ほどよい食感がある

みずみずしいので、サラダや

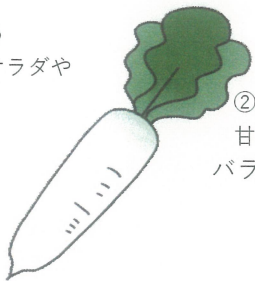
和え物に。

③下部

辛味があって水分が少ない

煮ると苦味がある。

大根おろし、みそ汁に。



②中央
甘味と辛味の
バランスよい。煮物に。