



12月献立



2022年度12月予定献立表

ひまわり第2 保育園

* 献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
			ごはん マーボー豆腐 ニラともやしの浸し すまし汁 1	ごはん 煮魚 さつま芋サラダ 味噌汁 2	さつま芋ごはん 豚汁 3
			炊き込みおにぎり いりこ・お茶	ゆず蒸しパン・するめ・牛乳	黒糖パン・昆布・お茶
ごはん 鶏肉とさつま芋の煮物 大根の酢の物 味噌汁 5	里芋ごはん 揚げ出し豆腐 ブロッコリーの 中華和え 味噌汁 6	ごはん 魚の野菜のつけ焼き ごぼうの煮物 すまし汁 7	ごはん ロール白菜 あらめの炒め物 味噌汁 8	ごはん 高野と大豆の煮物 ほうれん草の浸し 大根と生姜の ぽかぽかスープ 9	煮込みうどん 蒸しブロッコリー 10
あらめおにぎり・昆布・お茶	鶏肉まん・いりこ・牛乳	みそ焼きおにぎり するめ・お茶	里芋の磯辺揚げ いりこ・牛乳	ジャムサンドパン 昆布・牛乳	レーズンパン・昆布・お茶
ごはん 魚のねぎみそ焼き れんこんのきんぴら 味噌汁 12	ごはん 豆腐の五目焼き 白菜の煮びたし 味噌汁 13	ごはん 豚肉と白菜の ねぎ塩炒め 里芋のゆず味噌和え わかめスープ 14	ごはん 魚のかば焼き ブロッコリーの白和え 味噌汁 15	きりん組 みそ作り ごはん 大根のそぼろあんかけ キャベツのしらす和え 豆乳味噌汁 16	お好み焼き 味噌汁 17
焼き芋・昆布・牛乳	豆大福・いりこ・お茶	にゅうめん・お茶	青のりおにぎり 干し大根の煮物・お茶	五平餅・するめ・牛乳	ジャムサンドパン するめ・お茶
ごはん 厚揚げのごまみそ焼き 納豆サラダ すまし汁 19	ごはん 魚のパン粉焼き 煮豆 蒸しブロッコリー 味噌汁 20	ごはん 鶏肉とごぼうの甘辛和え ほうれん草のナムル すまし汁 21	<冬至> ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 結ぶ昆布の煮物 かぼちゃの味噌汁 22	クリスマス会 23	そぼろごはん 味噌汁 24
ケチャップライス いりこ・お茶	芋入りぜんざい 昆布・お茶	大根おにぎり・するめ・お茶	かぼちゃパン・昆布・牛乳	給食・おやつはお楽しみに!!	人参パン・昆布・お茶
ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 26	ごはん 魚のにんにく醤油焼き 刻み昆布のサラダ 冬野菜のクリームスープ 27	もちつき 鮭と青菜のまぜごはん がんもの煮物 けんちん汁 28	お弁当の日 29	年末年始のため、休園 1/4まで	
塩むすび・するめ・お茶	レーズンパン・みかん・牛乳	おもち／きなこおはぎ 昆布・お茶	ふかし芋・いりこ・お茶		

寒さが身に染みる季節になりました！

冬野菜には、身体を温め、風邪予防に効果的な食材が沢山あります。甘くておいしい冬野菜は、子どもたちも大好きです。冬ならではの料理を楽しみながら、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。～冬野菜の仲間～



・大根 ・ほうれん草 ・人参 ・里芋 ・白ねぎ
 ・キャベツ ・春菊 ・ブロッコリー ・高菜 ・ゆず
 ・れんこん など

◎大根のぽかぽかスープ（9日より）



<材料> 4人分

・大根 1/4本
 ・人参 1/3本
 ・玉ねぎ 1/2個
 ・えのき 1/2袋
 ・鶏肉 100g
 ・にんにく 少々
 ・しょうが 少々
 ・片栗粉 適量
 ・しょうゆ 小2
 ・塩 小1/2

①大根、人参、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。鶏肉は小さく切る。えのきは、食べやすいようにほぐしておく。しょうがは、すりおろして絞り汁を用意しておく。
 ②鍋に油をしき、みじん切りにしたにんにくを入れ、鶏肉を入れて軽く炒めてから、①を入れる。
 ③②に水を入れ、野菜①が柔らかくなるまで煮る。
 ④調味料を入れて味を整える。
 ⑤水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、最後にしょうがのしぼり汁を入れる。

クッキングをしたよ！

畑で収穫したさつま芋を使って、クッキングをしました。



くまぐみ…スイートポテト

きりんぐみ…さつま芋クッキー

どうぐみ…豚汁 羽釜でごはんも炊きました。



くまぐみ 初めてのクッキング



どうぐみ
青空の下で食べるごはんは格別