

# 12がつこんだて

(うさぎ)(幼児)

熱量 534kcal タンパク質 19.0g

吉祥院保育園

	献立	材	料	おやつ		献立	材	料	おやつ	
10	ごはん 豆腐と豚肉の炒め煮 南瓜煮	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 こんにゃく しめじ 砂糖 醤油 油 片栗粉 南瓜 砂糖 醤油		かしわうどん うどん 鶏肉 青葱 砂糖 醤油 昆布 鰹節 砂糖 醤油	3	ごはん 焼き魚 白和え	米 鯖 みりん 醤油 酒 豆腐 人参 法蓮草 かまぼこ 白菜 白胡麻 砂糖 醤油		芋ようかん 薩摩芋 砂糖 寒天 水	
(月)	味噌汁	キャベツ 玉葱 青葱 昆布 味噌		牛乳	(月)	澄まし汁	大根 わかめ 青葱 昆布 鰹節 醤油		牛乳	
11	ごはん 煮魚 野菜の煮びたし	米 鯖 砂糖 醤油 みりん 酒 白菜 水菜 人参 竹輪 砂糖 醤油		黒糖蒸しパン 小麦粉 卵 白胡麻 黒砂糖 牛乳 油 ベーキングパウダー	4	ごはん 豚じゃが みかん1/2	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 油 砂糖 醤油 みかん		ひじき入りおにぎり 米 ひじき 人参 砂糖 醤油	
(火)	かす汁	豚肉 大根 人参 こんにゃく 油揚げ 青葱 昆布 味噌 酒粕		牛乳	(火)	味噌汁	ソーメン 玉葱 人参 昆布 味噌		牛乳	
26	麦ごはん おでん	米 麦 大根 じゃが芋 人参 こんにゃく うずら卵 竹輪 厚揚げ 砂糖 醤油 昆布		フレンチトースト 食パン 卵 牛乳 砂糖 マーガリン	5	ごはん 鶏のからあげ(焼き) 薩摩芋サラダ	米 鶏もも肉 酒 醤油 片栗粉 卵 小麦粉 油 薩摩芋 人参 胡瓜 玉葱 ハム マヨネーズ		ヨーグルト 胡麻スティック2本	
(水)	味噌汁	ごぼう 法蓮草 人参 昆布 味噌		牛乳	(水)	味噌汁	白菜 油揚げ 青葱 昆布 味噌		牛乳	
13	ごはん タンドリーチキン 酢の物	米 鶏もも肉 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 わかめ 胡瓜 人参 キャベツ 酢 砂糖 醤油		焼き芋 薩摩芋	6	ごはん ミートローフ ケチャップ炒め	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 パン粉 牛乳 砂糖 醤油 油 マカロニ 人参 玉葱 キャベツ コンソメ ケチャップ		メロンパン	
(木)	味噌汁	豆腐 なめこ 青葱 昆布 味噌		牛乳	(木)	コンソメスープ	かぶ 玉葱 人参 しめじ 昆布 コンソメ		牛乳	
14	ごはん チャプチェ	米 豚ミンチ 人参 胡瓜 玉葱 春雨 砂糖 醤油 胡麻油		マカロニのきな粉和え マカロニ きな粉 砂糖	7	ごはん クリームシチュー 野菜サラダ	米 鶏こま じゃが芋 人参 玉葱 パセリ 牛乳 小麦粉 シチュールウ コンソメ キャベツ 人参 胡瓜 ハム カリフラワー 砂糖 醤油 酢 胡麻油		バナナ1/2 花型ビスケット 2枚	
(金)	味噌汁	麩 人参 法蓮草 昆布 味噌		牛乳	(金)	味噌汁			牛乳	
1	きつねうどん ツナじゃが	うどん 油揚げ 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 醤油 シーチキン じゃが芋 人参 玉葱 砂糖 醤油		スナックスティックパン	8	野菜うどん 薩摩芋の土佐煮	うどん 豚肉 白菜 玉葱 人参 もやし 青葱 胡麻油 昆布 鰹節 砂糖 醤油 薩摩芋 砂糖 醤油 油 鰹節		バターロール 牛乳	
(土)				牛乳	(土)				牛乳	
備考	12日(水)お弁当保育 15日(土)生活発表会 19日(水)お誕生日会 *すいとん *玄米パン *ごはん 米 すいとん粉 水 *ミルクロール *鶏のからあげ(焼き) 鶏もも肉 酒 醤油 片栗粉 卵 小麦粉 油 豚肉 人参 法蓮草 *オレンジジュース *薩摩芋サラダ 薩摩芋 人参 胡瓜 玉葱 ハム マヨネーズ 昆布 鰹節 砂糖 *味噌汁 白菜 油揚げ 青葱 昆布 味噌 醤油 (おやつ)*ヨーグルト *牛乳 *胡麻スティック2本 *牛乳				20日(木)クリスマス会 *炊きこみピラフ 米 マーガリン 人参 玉葱 ベーコン コーン グリンピース 塩 コンソメ *ミートローフ 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 パン粉 牛乳 砂糖 醤油 油 *ケチャップ炒め マカロニ 人参 玉葱 キャベツ コンソメ ケチャッ *コンソメスープ かぶ 玉葱 人参 しめじ 昆布 コンソメ				(おやつ) *クリスマスケーキ 小麦粉 砂糖 卵 油 ベーキングパウダー 生クリーム 苺ジャム パナナ 黄桃 *牛乳	

\*天候や仕入れの都合により食材や献立の変更があります。