



# 12がつこんだて



(あひる)

熱量 440kcal タンパク質 16.0g

吉祥院保育園

	献立	材	おやつ		献立	材	おやつ
10 (月)	ごはん 豆腐と豚肉の炒め煮	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 砂糖 醤油 油 片栗粉	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	米 鯖 みりん 醤油 酒	芋ようかん 薩摩芋 砂糖 寒天 水
	南瓜煮	南瓜 砂糖 醤油	牛乳	17	白和え	豆腐 人参 法蓮草 白菜 白胡麻 砂糖 醤油	牛乳
11 ・ 25	味噌汁	キャベツ 玉葱 青葱 昆布 味噌	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	(月) 澄まし汁	大根 わかめ 青葱 昆布 鰹節 醤油	ひじき入りおにぎり 米 ひじき 人参 砂糖 醤油
	ごはん 煮魚	米 鯖 砂糖 醤油 みりん 酒	牛乳	18	みかん1/2	みかん	牛乳
26 (火)	野菜の煮びたし	白菜 水菜 人参 砂糖 醤油	牛乳	(火) 味噌汁	ソーメン 玉葱 人参 昆布 味噌	ヨーグルト 胡麻スティック2本	
	かす汁	豚肉 大根 人参 青葱 昆布 味噌 酒粕	牛乳	5	ごはん 鶏のからあげ(焼き)	米 鶏もも肉 酒 醤油 片栗粉 卵 小麦粉 油	牛乳
27 (水)	ごはん おでん	米 大根 じゃが芋 人参 うずら卵 豆腐 砂糖 醤油 昆布	蒸し芋 薩摩芋	19	薩摩芋サラダ	薩摩芋 人参 胡瓜 玉葱 マヨネーズ	牛乳
	味噌汁	ごぼう 法蓮草 人参 昆布 味噌	牛乳	(水) 味噌汁	白菜 青葱 昆布 味噌	牛乳	
13 ・ 27	ごはん 鶏の照り煮	米 鶏もも肉 砂糖 醤油	フレンチトースト 食パン 卵 牛乳 砂糖 マーガリン	6	ごはん ミートローフ	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 パン粉 牛乳 砂糖 醤油 油	メロンパン
	酢の物	わかめ 胡瓜 人参 キャベツ 酢 砂糖 醤油	牛乳	(木) ケチャップ炒め	マカロニ 人参 玉葱 キャベツ コンソメ ケチャップ	牛乳	
14 ・ 28	味噌汁	豆腐 青葱 昆布 味噌	マカロニのきな粉和え マカロニ きな粉 砂糖	7	コンソメスープ	かぶ 玉葱 人参 昆布 コンソメ	バナナ1/2
	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	牛乳	21	ごはん クリームシチュー	米 鶏こま じゃが芋 人参 玉葱 パセリ 牛乳 小麦粉 コンソメ	花型ビスケット 2枚
1 (土)	味噌汁	麩 人参 法蓮草 昆布 味噌	スナックスティックパン	(金) 野菜サラダ	キャベツ 人参 胡瓜 カリフラワー 砂糖 醤油 酢 胡麻油	牛乳	
	ささみうどん	うどん ささみ 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 醤油	牛乳	8	野菜うどん	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	バターロール
備考	ツナじゃが	シーチキン じゃが芋 人参 玉葱 砂糖 醤油	牛乳	22	薩摩芋の土佐煮	薩摩芋 砂糖 醤油 油 鰹節	牛乳
	12日(水)お弁当保育 * すいとん すいとん粉 水 豚肉 人参 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 醤油 * 牛乳	15日(土)生活発表会 * 玄米パン * ミルクロール * オレンジジュース	19日(水)お誕生日会 * ごはん * 鶏のからあげ(焼き) * 薩摩芋サラダ * 味噌汁 (おやつ)*ヨーグルト * 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 * ミートローフ * ケチャップ炒め * コンソメスープ			(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 バナナ 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。

\* 保育園では、ひよこぐみ、あひるぐみは、麦、きのご類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)ベーコン、ハム、こんにやく、油揚げ、揚げ物、カレーは、味が濃く噛みにくいので抜いています。