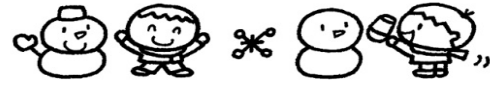




12月こんだて



(ひよこ)

熱量 446kcal タンパク質 16.5g

吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
2 ・ 16	ごはん 煮魚 キャベツのおかか和え	米 鯛 砂糖 醤油 キャベツ ピーマン 人参 砂糖 醤油 花鰹	フレンチトースト 食パン 卵 牛乳 砂糖 マーガリン	9 ・ 23	ごはん 鮭の照り焼き 切り干し大根	米 鮭 醤油 みりん 酒 切り干し大根 人参 グリンピース 砂糖 醤油 油	(9日)トースト 食パン (23日)米粉パン
(月)	味噌汁	豆腐 青葱 昆布 味噌	牛乳	(月)	かきたま汁	卵 玉葱 青葱 昆布 味噌	牛乳
3 ・ 17	ごはん ミートローフ 野菜のソテー	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 パン粉 牛乳 砂糖 醤油 アスパラ 人参 キャベツ 玉葱 コンソメ 油 薄口醤油	バナナ ビスケット	10 ・ 24	ごはん 手羽元のさっぱり煮 根野菜の胡麻味噌炒め	米 手羽元 砂糖 醤油 酢 ごぼう 蓮根 人参 大根 砂糖 醤油 味噌 白胡麻 胡麻油	ベークドポテト じゃが芋 マーガリン チーズ
(火)	味噌汁	人参 わかめ 昆布 味噌	牛乳	(火)	味噌汁	キャベツ 人参 わかめ 昆布 味噌	牛乳
4 ・ 18	豚肉とごぼうの混ぜご飯 おでん	米 豚肉 ささがきごぼう 砂糖 醤油 大根 じゃが芋 人参 うずら卵 豆腐 砂糖 醤油 昆布	りんごとチーズのケーキ 小麦粉 卵 砂糖 りんご チーズ マーガリン ベーキングパウダー 牛乳	11	わかめうどん 煮物	うどん わかめ 砂糖 醤油 青葱 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 南瓜 白菜 玉葱 人参 砂糖 醤油	おおかおにぎり 米 醤油 花鰹
(水)	味噌汁	麩 わかめ 昆布 味噌	牛乳	(水)			牛乳
5 ・ 19	ごはん 玉子焼き 白和え	米 卵 人参 玉葱 青のり 白菜 人参 法蓮草 木綿豆腐 砂糖 醤油 白胡麻	蒸し芋 薩摩芋	12 ・ 26	ごはん 薩摩芋のそぼろ煮 みかん 吉野汁	米 豚ミンチ 薩摩芋 玉葱 人参 グリンピース 砂糖 醤油 油 みかん 大根 人参 里芋 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油 片栗粉	ホットケーキ 小麦粉 牛乳 卵 砂糖 油 ベーキングパウダー
(木)	味噌汁	小松菜 玉葱 昆布 味噌	牛乳	(木)			牛乳
6	ごはん ローストチキン 酢の物	米 鶏もも肉 玉葱 みりん 醤油 酒 わかめ 胡瓜 人参 かぶ 酢 砂糖 醤油	焼きうどん うどん 豚肉 人参 キャベツ ピーマン 花鰹 薄口醤油 油 牛乳	13 ・ 27	ごはん クリームシチュー マカロニサラダ	米 鶏こま じゃが芋 玉葱 人参 小麦粉 コンソメ 牛乳 油 マカロニ 胡瓜 玉葱 人参 砂糖 醤油 酢 胡麻油	ココア蒸しパン 小麦粉 卵 牛乳 砂糖 ココア ベーキングパウダー 牛乳
(金)	味噌汁	白菜 青葱 昆布 味噌	牛乳	(金)			牛乳
7 ・ 21	かやくうどん 薩摩芋煮	うどん 法蓮草 人参 卵 油 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋 砂糖 醤油	スナックスティックパン	28	ささみうどん 野菜の煮物	うどん ささみ 砂糖 醤油 人参 青葱 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 じゃが芋 人参 玉葱 砂糖 醤油	黒糖ロールパン
(土)			牛乳	(土)			牛乳
考	(18日)誕生日会 *ごはん *おでん *味噌汁 (おやつ) *りんごとチーズのケーキ 小麦粉 卵 砂糖 りんご チーズ マーガリン ベーキングパウダー	米 豚肉 ささがきごぼう 砂糖 醤油 大根 じゃが芋 人参 うずら卵 豆腐 砂糖 醤油 昆布 麩 わかめ 昆布 味噌 *牛乳	(20日)クリスマス会 *ケチャップライス 米 玉葱 人参 ピーマン コーン ケチャップ *ローストチキン 鶏もも肉 玉葱 みりん 醤油 酒 *ポテトサラダ じゃが芋 胡瓜 人参 玉葱 マヨネーズ *コンソメスープ キャベツ 人参 コンソメ 昆布 (おやつ)*ホットケーキ~クリスマスバージョン~ 小麦粉 砂糖 卵 油 ベーキングパウダー バナナ いちご *牛乳		(14日)生活発表会 (25日)おもちゃつき大会 お弁当保育 (おやつ) *トースト *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、ひよこぐみは、麦、発芽玄米、きのこ類、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。