



12月こんだて



(うさぎ)(幼児)

熱量 530kcal タンパク質 19.2g

吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
2	ごはん 鯖の梅煮	米 鯖 砂糖 醤油 みりん 酒 梅干し	フレンチトースト 食パン 卵 牛乳 砂糖 マーガリン	9	ごはん 鮭の照り焼き	米 鮭 醤油 みりん 酒	(9日)きな粉ラスク 食パン きな粉 砂糖 マーガリン
16	キャベツのおかか和え	キャベツ ピーマン 人参 砂糖 醤油 花鰹	牛乳	23	切り干し大根	切り干し大根 人参 グリンピース 油揚げ 砂糖 醤油 油	(23日)米粉パン 牛乳
(月)	味噌汁	豆腐 油揚げ 青葱 昆布 味噌	牛乳	(月)	かきたま汁	卵 玉葱 青葱 昆布 味噌	
3	ごはん ミートローフ	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 パン粉 牛乳 砂糖 醤油	バナナ	10	ごはん 手羽元のさっぱり煮	米 手羽元 砂糖 醤油 酢	ベーグドポテト じゃが芋 マーガリン チーズ
17	野菜のソテー	アスパラ 人参 キャベツ 玉葱 ベーコン コンソメ 油 薄口醤油	ソルトクラッカー	24	根野菜の胡麻味噌炒め	ごぼう 蓮根 こんにゃく 人参 大根 砂糖 醤油 味噌 白胡麻 胡麻油	
(火)	味噌汁	人参 なめこ 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	豚肉とごぼうの混ぜご飯	米 豚肉 ささがきごぼう しめじ 砂糖 醤油	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	うどん わかめ 砂糖 醤油 かまぼこ 青葱 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油	おかかおにぎり 米 醤油 花鰹
18	おでん	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	煮物	(水)	煮物	南瓜 白菜 さつま揚げ 玉葱 人参 こんにゃく 砂糖 醤油	牛乳
(水)	味噌汁	麩 わかめ 昆布 味噌	牛乳				
5	ごはん 玉子焼き	米 卵 人参 玉葱 青のり	焼き芋 薩摩芋	12	ごはん 薩摩芋のそぼろ煮	米 豚ミンチ 薩摩芋 玉葱 人参 グリンピース 砂糖 醤油 油	ポールドーナツ 小麦粉 牛乳 卵 砂糖 油 ベーキングパウダー
19	白和え	白菜 人参 法蓮草 木綿豆腐 かまぼこ 砂糖 醤油 白胡麻	牛乳	26	みかん 吉野汁	みかん 大根 人参 里芋 油揚げ 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油 片栗粉	牛乳
(木)	味噌汁	小松菜 えのき 玉葱 昆布 味噌	牛乳	(木)			
6	ごはん ローストチキン	米 鶏もも肉 玉葱 みりん 醤油 酒	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	ごはん クリームシチュー	米 鶏こま じゃが芋 玉葱 人参 しめじ 小麦粉 コンソメ 牛乳 シチュールウ 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
27	酢の物	わかめ 胡瓜 人参 かぶ 酢 砂糖 醤油	牛乳	27	マカロニサラダ	マカロニ 胡瓜 玉葱 人参 ハム 砂糖 醤油 酢 胡麻油	
(金)	味噌汁	白菜 さつま揚げ 青葱 昆布 味噌	牛乳	(金)			
7	かやくうどん	うどん 法蓮草 かまぼこ 人参 卵 油 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油	スナックスティックパン	28	ささみうどん	うどん ささみ 砂糖 醤油 人参 青葱 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油	黒糖ロールパン
21	薩摩芋煮	薩摩芋 砂糖 醤油	牛乳	(土)	野菜の煮物	じゃが芋 人参 玉葱 砂糖 醤油	牛乳
(土)							
考	(18日)誕生日会 *豚肉とごぼうの混ぜご飯 米 豚肉 ささがきごぼう しめじ 砂糖 醤油 *おでん 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 *味噌汁 麩 わかめ 昆布 味噌 (おやつ) *りんごとチーズのケーキ *牛乳 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	(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 ハム マヨネーズ *コンソメスープ キャベツ 人参 ベーコン 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 生クリーム イチゴジャム バナナ 黄桃 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) *ヨーグルト *花形ビスケット *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。