



12月こんだて



(あひる)

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 | 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 | (水) | | | |
| 5 | ごはん 玉子焼き | 米 卵 人参 玉葱 青のり | 蒸し芋 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 | ホットケーキ 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) | | | | (土) | | | |
| 考 | (18日)誕生日会 *豚肉とごぼうの混ぜご飯 *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 しめじ 砂糖 醤油 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 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 *ローストチキン *ポテトサラダ *コンソメスープ (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 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。

* 保育園では、あひるぐみは、麦、発芽玄米、揚げ物は、味が濃く噛みにくいので抜いています。12月から、ハム、ベーコンを取り入れていきます。