

❄️ ❄️ ❄️ ❄️ ❄️ 12月こんだて



熱量 444 kcal タンパク質 16.2 g (ひよこ) 吉祥院こども園

献立	材 料	お や つ	献立	材 料	お や つ		
7 ・ 21 (月)	ごはん 鶏の照り煮 ☆切り干し大根とツナのマヨネーズ和え 味噌汁	米 鶏もも肉 砂糖 醤油 切り干し大根 人参 胡瓜 ツナ マヨネーズ 白胡麻 白菜 青葱 昆布 味噌	和風ラスク 食パン 青のり マーガリン 牛乳	14 ・ 28 (月)	ごはん 煮魚 ひじきの炒め煮 味噌汁	米 鯛 砂糖 醤油 ひじき 人参 南瓜 砂糖 醤油 ソーメン 玉葱 昆布 味噌 牛乳	おかかおにぎり 米 醤油 花鰹 牛乳
8 ・ 22 (火)	ごはん 薩摩芋のそぼろ煮 バナナ 味噌汁	米 鶏ミンチ 薩摩芋 玉葱 人参 グリンピース 砂糖 醤油 油 バナナ もやし 小松菜 昆布 味噌	焼きそば 中華そば 豚肉 油 きゃべつ 人参 花鰹 青のり ソース 牛乳	1 ・ 15 (火)	ごはん クリームシチュー 野菜サラダ 味噌汁	米 鶏こま肉 じゃが芋 人参 玉葱 牛乳 小麦粉 油 コンソメ きゃべつ 人参 胡瓜 コーン 砂糖 醤油 酢 胡麻油	(1日)ミルクロール (15日)シュガーサンド 食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳
9 (水)	ごはん おでん 味噌汁	米 大根 じゃが芋 人参 うずら卵 豆腐 砂糖 醤油 昆布 麩 玉葱 法蓮草 昆布 味噌	☆米粉と豆腐のブラウニー 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 油 砂糖 豆腐 牛乳	2 ・ 16 (水)	ごはん ミートローフ 薩摩芋のソテー 味噌汁	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 パン粉 牛乳 砂糖 醤油 薩摩芋 玉葱 人参 油 コンソメ 大根 青葱 昆布 味噌	きな粉蒸しパン 小麦粉 牛乳 ベーキングパウダー 砂糖 きな粉 牛乳
10 ・ 24 (木)	ごはん 煮魚 かぶのあんかけ煮 澄まし汁	米 鯛 砂糖 醤油 かぶ 人参 三度豆 砂糖 醤油 片栗粉 豆腐 わかめ 昆布 味噌	豚汁 豚肉 大根 人参 きゃべつ 昆布 味噌 牛乳	3 ・ 17 (木)	ごはん 鶏のマーマレード煮 ブロッコリーの胡麻和え かきたま汁	米 鶏もも肉 マーマレード 醤油 ブロッコリー カリフラワー 人参 玉葱 コーン 砂糖 醤油 すり胡麻 卵 法蓮草 人参 昆布 味噌	焼きポテト じゃが芋 塩 油 牛乳
11 ・ 25 (金)	ミートうどん ポテトサラダ コンソメスープ	うどん 油 人参 玉葱 豚ミンチ ケチャップ 醤油 トマト缶 コンソメ じゃが芋 胡瓜 人参 玉葱 マヨネーズ きゃべつ 玉葱 コンソメ 昆布	(11日)ホットケーキ 小麦粉 卵 砂糖 牛乳 マーガリン ベーキングパウダー (25日)クリスマスパフェ 牛乳	4 ・ 18 (金)	ごはん 豆腐と豚肉の中華風煮 胡瓜の酢漬け 味噌汁	米 豚肉 豆腐 ピーマン 人参 玉葱 砂糖 醤油 胡麻油 片栗粉 胡瓜 砂糖 醤油 酢 麩 青葱 わかめ 昆布 味噌	トースト 食パン 牛乳
12 ・ 26 (土)	ささみうどん 薩摩芋煮	うどん ささみ 砂糖 醤油 人参 青葱 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋 砂糖 醤油	黒糖ロールパン 牛乳	5 (土)	衣笠うどん 野菜の煮物	うどん 鶏こま肉 人参 砂糖 醤油 青葱 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 南瓜 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油	バターロールパン 牛乳
備 考	<p>25日(金)クリスマス会 (おやつ)クリスマスパフェ 小麦粉 卵 砂糖 油 苺ジャム ベーキングパウダー 牛乳 卵 小麦粉 コーンスターチ 苺 バナナ</p>		<p>(23日)お弁当保育 (おやつ)トースト 牛乳</p>		<p>2日らいおんぐみ 八瀬遠足 16日お誕生日会 19日生活発表会 23日もちつき会 お弁当保育 25日クリスマス会</p>		

* 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。
* ☆マークは新メニューになります。

* 保育園では、ひよこぐみは、麦、発芽玄米、きのこ類、練り物(ちくわ、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。