12 月こんだて

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

	献　立	材　料	おやつ		献　立	材　料	おやつ
	ごはん	米	和風ラスク		発芽玄米ごはん	米 発芽玄米	おかかおにぎり
7	鶏の照り煮	鶏もも肉 砂糖 醤油	食パン 青のり	14	ぶりの照り焼き	ぶり みりん 醤油 酒	米 醤油 花鰹
・			マーガリン	・			
21	☆切り干し大根とツナのマヨネーズ和え	切り干し大根 人参 胡瓜 ツナ マヨネーズ 白胡麻		28	ひじきの炒め煮	ひじき 人参 南瓜 油揚げ 砂糖 醤油	
（月）	味噌汁	白菜 なめこ 青葱 昆布 味噌	牛乳	（月）	味噌汁	ソーメン 玉葱 しめじ 昆布 味噌	牛乳
	ごはん	米	焼きそば		ごはん		(1日)ミルクロール
8	薩摩芋のそぼろ煮	鶏ミンチ 薩摩芋 玉葱 人参 グリンピース	中華そば 豚肉	1	クリームシチュー	鶏こま肉 じゃが芋 人参 玉葱 牛乳	
・		砂糖 醤油 油	油 きゃべつ	・		シチュールウ 小麦粉 油 コンソメ	(15日)シュガーサンド
22	バナナ	バナナ	人参 花鰹	15			食パン マーガリン
			青のり ソース		野菜サラダ	きゃべつ 人参 胡瓜 ハム コーン 砂糖 醤油	グラニュー糖
（火）	味噌汁	もやし 小松菜 しめじ 昆布 味噌	牛乳	（火）		酢 胡麻油	牛乳
	ごはん	米	☆米粉と豆腐のブラウニー		ごはん	米	きな粉蒸しパン
			米粉 片栗粉	2	ミートローフ	豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 パン粉 牛乳	小麦粉 牛乳
9	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	ベーキングパウダー	・		砂糖 醤油	ベーキングパウダー
		砂糖 醤油 昆布	ココア 油 砂糖	16	薩摩芋のソテー	薩摩芋 ベーコン 玉葱 人参 油 コンソメ	砂糖 きな粉
			豆腐				
（水）	味噌汁	麩 玉葱 法蓮草 昆布 味噌	牛乳	（水）	味噌汁	大根 さつま揚げ 青葱 昆布 味噌	牛乳
	ごはん	米	豚汁		ごはん	米	焼きポテト
10	煮魚	鯖 砂糖 醤油 酒 みりん	豚肉 大根 人参	3	鶏のマーマレード煮	鶏もも肉 マーマレード 醤油	じゃが芋 塩 油
・			きゃべつ 油揚げ	・			
24	かぶのあんかけ煮	かぶ 人参 三度豆 こんにゃく 竹輪 砂糖	しめじ こんにゃく	17	ブロッコリーの胡麻和え	ブロッコリー カリフラワー 人参 玉葱 コーン	
		醤油 片栗粉	昆布 味噌			砂糖 醤油 すり胡麻	
（木）	澄まし汁	豆腐 油揚げ わかめ 昆布 味噌	牛乳	（木）	かきたま汁	卵 法蓮草 人参 昆布 味噌	牛乳
	ミートスパゲティ	スパゲッティー 油 人参 玉葱 豚ミンチ ケチャップ 醤油	(11日)ホットケーキ		ごはん	米	クッキー
11		トマト缶 コンソメ 粉チーズ	小麦粉 卵 砂糖	4	豆腐と豚肉の中華風煮	豚肉 豆腐 ピーマン 人参 玉葱 砂糖	小麦粉 卵
・			牛乳 マーガリン	・		醤油 胡麻油 片栗粉	マーガリン
25	ポテトサラダ	じゃが芋 胡瓜 人参 玉葱 ハム マヨネーズ	ベーキングパウダー	18	胡瓜の酢漬け	胡瓜 砂糖 醤油 酢	砂糖
			(25日)クリスマスパフェ				
（金）	コンソメスープ	きゃべつ 玉葱 ウインナー コンソメ 昆布	牛乳	（金）	味噌汁	麩 青葱 わかめ 昆布 味噌	牛乳
	ささみうどん	うどん ささみ 砂糖 醤油 人参 青葱	黒糖ロールパン		衣笠うどん	うどん 鶏こま肉 油揚げ 人参 砂糖 醤油 青葱	バターロールパン
12		昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油				昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油	
・				5			
26	薩摩芋煮	薩摩芋 砂糖 醤油			野菜の煮物	南瓜 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油	
（土）			牛乳	（土）			牛乳
備考		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 生クリーム 苺 黄桃	(23日)お弁当保育 (おやつ)カステラ 牛乳				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

＊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、あひるぐみは、麦、発芽玄米、揚げ物は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。