



12月こんだて



熱量 442kcal タンパク質 15.8g

(ひよこ) 吉祥院こども園

献立	材 料	お や つ	献立	材 料	お や つ
13 高野豆腐の ・ そぼろあん煮 27 ブロッコリー	米 高野豆腐 人参 グリンピース 玉葱 豚ミンチ 砂糖 醤油 片栗粉 ブロッコリー	バナナケーキ 小麦粉 砂糖 卵 油 バナナ レモン ベーキングパウダー	6 煮魚 ・ 20 白菜の煮物	米 鯛 砂糖 醤油 白菜 人参 玉葱 砂糖 醤油	大学芋 薩摩芋 砂糖 酢 醤油 水 黒胡麻 牛乳
(月) 味噌汁	薩摩芋 青葱 昆布 味噌	牛乳	(月) 味噌汁	豆腐 わかめ 昆布 味噌	牛乳
14 おかかごはん 鶏の照り煮 ・ 28 酢の物	米 鰹節 薄口醤油 (14日のみ ごぼう 人参 味付け海苔) 鶏もも肉 砂糖 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 酢 砂糖 醤油	トースト	7 ロールパン ・ 21 野菜サラダ	ロールパン クリームシチュー キャベツ 人参 胡瓜 かぶ 砂糖 醤油 酢 胡麻油	菜飯のおにぎり 米 小松菜 砂糖 醤油 ちりめんじゃこ 牛乳
(火) 味噌汁	大根 青梗菜 昆布 味噌	牛乳	(火)		牛乳
1 ごはん 煮魚 ・ 15 切り干し大根	米 鯛 砂糖 醤油 切干大根 人参 グリンピース 油 砂糖 醤油	芋ようかん 薩摩芋 砂糖 寒天 水	8 ごはん おからボール焼き ・ 根野菜のおかか和え	米 おから 玉葱 人参 青葱 ひじき 醤油 片栗粉 油 大根 人参 ごぼう 蓮根 鰹節 砂糖 醤油	黒糖蒸しパン 小麦粉 卵 牛乳 黒砂糖 油 ベーキングパウダー 白胡麻 牛乳
(水) 澄まし汁	ソーメン 人参 法蓮草 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳	(水) 味噌汁	麩 玉葱 小松菜 昆布 味噌	牛乳
2 ごはん お好み焼き風玉子焼き ・ 16 かぶの胡麻和え	米 卵 キャベツ お好み焼きソース 鰹節 青のり かぶ 胡瓜 人参 ツナ 小松菜 胡麻 砂糖 醤油	焼きポテト じゃが芋 塩 油	9 ごはん 野菜の煮物 ・ 23 みかん	米 豚肉 南瓜 大根 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 みかん	フレンチトースト 食パン 卵 牛乳 砂糖 マーガリン 牛乳
(木) 味噌汁	麩 わかめ 昆布 味噌	牛乳	(木) 味噌汁	白菜 人参 昆布 味噌	牛乳
3 ごはん おでん ・ 17 味噌汁	米 大根 じゃが芋 人参 うずら卵 豆腐 砂糖 醤油 昆布 キャベツ 人参 青葱 昆布 味噌	きな粉サンド 食パン きな粉 マーガリン 砂糖	10 トマトうどん ・ 24 薩摩芋サラダ	うどん 油 人参 玉葱 ピーマン 醤油 コンソメ ケチャップ 粉チーズ トマト缶 薩摩芋 胡瓜 人参 玉葱 マヨネーズ	(10日)トースト (24日)クリスマスケーキ 牛乳
(金)		牛乳	(金) コンソメスープ	キャベツ 玉葱 コーン 人参 コンソメ 昆布	牛乳
4 あんかけうどん ・ 南瓜煮	うどん 鶏こま 白菜 玉葱 人参 青葱 砂糖 醤油 胡麻油 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 片栗粉 南瓜 砂糖 醤油	ぶどうパン	11 かしわうどん ・ 25 大根サラダ	うどん 鶏こま 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 大根 人参 じゃが芋 胡瓜 マヨネーズ	黒糖ロールパン 牛乳
(土)		牛乳	(土)		牛乳
備 考	14日(火)お誕生日会22日(水)おもちゃつき大会 ☆南瓜プリン 南瓜 砂糖 牛乳 生クリーム ゼラチン 水 ・牛乳		24日(金)クリスマス会 ・クリスマスケーキ 小麦粉 りんご 卵 砂糖 油 レモン汁 ベーキングパウダー (カスタード) 牛乳 卵 小麦粉 コーンスターチ (米粉クッキー) 米粉 砂糖 マーガリン コーンスターチ ・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。
*☆マークは、新メニューです。

*保育園では、ひよこぐみは発芽玄米、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、
ベーコン、ハム、こんにゃく、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。