



12月こんだて



熱量 442kcal タンパク質 15.8g

(あひる) 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 (月)味噌汁	米 高野豆腐 人参 グリンピース 舞茸 こんにゃく 玉葱 豚ミンチ 砂糖 醤油 片栗粉 ブロッコリー 薩摩芋 油揚げ 青葱 昆布 味噌	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 牛乳	6 煮魚 ・ 20 白菜の煮物 (月)味噌汁	米 鯖 砂糖 醤油 酒 みりん 白菜 人参 玉葱 油揚げ 砂糖 醤油 豆腐 しめじ わかめ 昆布 味噌	大学芋 薩摩芋 砂糖 酢 醤油 水 黒胡麻 牛乳
14 おかかごはん 鶏の照り煮 ・ 28 酢の物 (火)味噌汁	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 かまぼこ 酢 砂糖 醤油 大根 なめこ 青梗菜 昆布 味噌	(14日)メロンパン (28日)カステラ 牛乳	7 ロールパン ・ 21 野菜サラダ (火)味噌汁	ロールパン 鶏こま じゃが芋 人参 玉葱 牛乳 コンソメ シチュールウ 小麦粉 油 キャベツ 人参 胡瓜 かぶ ベーコン 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
1 ぶりの照り焼き ・ 15 切り干し大根 (水)澄まし汁	米 ぶり みりん 醤油 酒 切干大根 人参 油揚げ グリンピース 油 砂糖 醤油 ソーメン 人参 法蓮草 昆布 鰹節 薄口醤油	芋ようかん 薩摩芋 砂糖 寒天 水 牛乳	8 ごはん おからボール焼き ・ 根野菜のおかか和え (水)味噌汁	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 油揚げ 鰹節 砂糖 醤油 麩 玉葱 小松菜 昆布 味噌	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
2 お好み焼き風玉子焼き ・ 16 かぶの胡麻和え (木)味噌汁	米 卵 キャベツ 竹輪 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 麩 えのき わかめ 昆布 味噌	焼きポテト じゃが芋 塩 油 牛乳	9 ごはん 野菜の煮物 ・ 23 みかん (木)味噌汁	米 豚肉 南瓜 大根 人参 玉葱 こんにゃく グリンピース 砂糖 醤油 油 みかん 白菜 さつま揚げ 人参 昆布 味噌	フレンチトースト 食パン 卵 牛乳 砂糖 マーガリン 牛乳
3 おでん ・ 17 味噌汁 (金)	米 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 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 牛乳	10 ナポリタン ・ 24 薩摩芋サラダ (金)コンソメスープ	スパゲッティ 油 人参 玉葱 ピーマン ベーコン 醤油 マッシュルーム 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 ハム マヨネーズ キャベツ 玉葱 コーン 人参 コンソメ 昆布	(10日)クッキー 小麦粉 卵 マーガリン 砂糖 (24日)クリスマスパフェ 牛乳
4 あんかけうどん ・ 南瓜煮 (土)	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 牛乳	11 ・ 25 大根サラダ (土)	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
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 ・クリスマスパフェ (カスタード) (生クリーム) 米粉クッキー ・牛乳	小麦粉 りんご 卵 砂糖 油 レモン汁 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 砂糖 苺 黄桃 米粉 砂糖 マーガリン コーンスターチ	

*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、あひるぐみは麦、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、ベーコンが入ります。