



12月こんだて



熱量 417kcal タンパク質 16.8g (あひる)

吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
	11 ☆ひき肉とチーズ の玉子焼き 25 竹輪とわかめの炒め煮	米 卵 鶏ミンチ 人参 玉葱 チーズ ケチャップ 竹輪 わかめ 人参 キャベツ 白胡麻 砂糖 醤油 胡麻油	ねぎ焼き 小麦粉 青葱 卵 鰹節 醤油 水 油		4 高野豆腐の そぼろあん煮 18 ふかし芋	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 薩摩芋	マカロニのきな粉和え マカロニ きな粉 砂糖
(月)	味噌汁	麩 もやし 青梗菜 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(月)	味噌汁	白菜 人参 青葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳
	12 鯖の味噌煮 26 白菜とさつま揚げの煮物	米 鯖 酒 味噌 砂糖 醤油 白菜 さつま揚げ 人参 玉葱 こんにゃく 砂糖 醤油	(12日)米粉パン (26日)和風ラスク 食パン 青のり マーガリン		5 ローストチキン 19 法蓮草のソテー	米 鶏もも肉 玉葱 みりん 醤油 酒 法蓮草 白菜 人参 玉葱 ベーコン コーン コンソメ 薄口醤油 油	焼きそば 中華そば 豚肉 油 キャベツ 人参 もやし 花鰹 青のり ソース 牛乳
(火)	澄まし汁	大根 ごぼう 小松菜 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳	(火)	味噌汁	豆腐 なめこ わかめ 昆布 鰹節 味噌	牛乳
	13 おかかごはん 鶏煮 27 かぶの胡麻和え	米 鰹節 薄口醤油 鶏もも肉 砂糖 醤油 かぶ 胡瓜 人参 竹輪 小松菜 胡麻 砂糖 醤油	みかん ウエハース		6 ごはん おでん バナナ	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 バナナ	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)	味噌汁	キャベツ 玉葱 わかめ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(水)	味噌汁	麩 玉葱 キャベツ 昆布 鰹節 味噌	牛乳
	14 ナポリタン 28 野菜サラダ	スパゲッティ 油 人参 玉葱 ピーマン ベーコン 醤油 しめじ コンソメ ケチャップ 粉チーズ トマト缶 白菜 法蓮草 胡瓜 人参 シーチキン マヨネーズ	鮭のおにぎり 米 鮭 白胡麻		7 クリームシチュー 21 マカロニサラダ	米 鶏こま 南瓜 人参 玉葱 牛乳 コンソメ シチュールウ 小麦粉 油 マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 ハム 砂糖 醤油 酢 胡麻油	小倉サンド 食パン 小豆 マーガリン 砂糖
(木)	コンソメスープ	薩摩芋 玉葱 豆苗 コンソメ 昆布	牛乳	(木)			牛乳
	1 ごはん すき焼き風煮 15 胡瓜の酢漬け	米 豚肉 焼き豆腐 麩 人参 白菜 玉葱 白葱 こんにゃく 砂糖 醤油 油 胡瓜 酢 砂糖 醤油	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		8 ごはん ぶりの照り焼き 切干大根	米 ぶり みりん 醤油 酒 切干大根 油揚げ 人参 グリンピース 砂糖 醤油	ポテトボール じゃが芋 片栗粉 青のり 塩 油
(金)	味噌汁	じゃが芋 法蓮草 えのき 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(金)	味噌汁	ソーメン 法蓮草 しめじ 昆布 鰹節 味噌	牛乳
	2 ごはん 鶏じゃが 味噌汁	米 鶏こま じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 豆腐 人参 玉葱 もやし 青葱 昆布 鰹節 味噌	黒糖ロールパン		9 カレーうどん 23 薩摩芋煮	うどん 豚肉 玉葱 人参 青葱 カレールウ 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 片栗粉 薩摩芋 砂糖 醤油	バターロール 牛乳
(土)			牛乳	(土)			牛乳
備 考	4日(月) 3, 4歳八瀬遠足 13日(水) お誕生日会 19日(火) らいおん八瀬遠足	20日(水)おもつき大会 (おやつ) ・豚汁 豚肉 大根 人参 キャベツ 油揚げ しめじ こんにゃく 昆布 鰹節 味噌 ・牛乳 29日(金) (おやつ) ・スナックスティックパン ・牛乳		22日(金)クリスマス会 *ピラフ 米 玉葱 コーン 人参 ピーマン コンソメ 塩 *手羽元のさっぱり煮 手羽元 砂糖 醤油 酢 *ポテトサラダ じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 ハム マヨネーズ *コンソメスープ キャベツ 玉葱 ベーコン コンソメ 昆布 (おやつ) *クリスマスケーキ 小麦粉 りんご 卵 砂糖 油 レモン ベーキングパウダー 生クリーム 砂糖 苺 黄桃 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、あひるぐみは、発芽玄米、麦、揚げ物は噛みにくく食べにくいので抜いています。
*12月から、ハム、ベーコン、ウインナーを取り入れて行きます。