



12月こんだて



熱量 423 kcal タンパク質 17.0 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
(月)	2 ごはん カラフルオムレツ ・ 16 野菜のソテー 味噌汁	米 卵 玉葱 ピーマン 赤パプリカ ケチャップ ブロッコリー カリフラワー 人参 玉葱 ツナ コンソメ 薄口醤油 油 キャベツ さつま揚げ 青葱 昆布 鰹節 味噌	大学芋 薩摩芋 砂糖 醤油 酢 水 黒胡麻 牛乳	(月)	9 ごはん 鶏の照り煮 ・ 23 わかめの炒め煮 味噌汁	米 鶏肉 砂糖 醤油 酒 みりん わかめ 人参 キャベツ 白胡麻 砂糖 醤油 胡麻油 大根 玉葱 もやし 昆布 鰹節 味噌	シュガートースト 食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳
(火)	3 ごはん おでん ・ 17 バナナ 味噌汁	米 大根 じゃが芋 人参 うずら卵 豆腐 砂糖 醤油 昆布 バナナ 麩 法蓮草 昆布 鰹節 味噌	ごぼうのスティック ごぼう 砂糖 醤油 黒糖ロールパン 牛乳	(火)	10 ごはん 煮魚 ・ 24 かぶの胡麻和え 澄まし汁	米 鯛 砂糖 醤油 かぶ 胡瓜 人参 小松菜 ツナ すり胡麻 砂糖 醤油 ソーメン 青葱 人参 昆布 鰹節 薄口醤油	豚汁 豚肉 大根 人参 キャベツ 昆布 鰹節 味噌 牛乳
(水)	4 ごはん 鶏のマヨネーズ焼き ・ 18 野菜サラダ 味噌汁	米 (18日)塩 味付け海苔 鶏もも肉 マヨネーズ キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 酢 砂糖 醤油 じゃが芋 玉葱 わかめ 昆布 鰹節 味噌	ココアサンド 食パン ココア グラニュー糖 マーガリン 牛乳	(水)	25 おかかごはん ミートローフ ポテトサラダ コンソメスープ	米 鰹節 薄口醤油 (25日)ごぼう 人参 味付け海苔 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 パン粉 牛乳 砂糖 醤油 じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 コーン マヨネーズ ブロッコリー 玉葱 コンソメ 昆布	ヨーグルトケーキ 小麦粉 マーガリン プレーンヨーグルト 砂糖 卵 ベーキングパウダー 牛乳
(木)	5 ちゃんぽんうどん ・ 19 薩摩芋の金平 味噌汁	うどん 人参 豚肉 キャベツ もやし ニラ 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 胡麻油 薩摩芋 ごぼう 人参 大根 砂糖 醤油 胡麻油 すり胡麻 油	五目おにぎり 米 胡麻油 豚ミンチ 切干大根 人参 ピーマン 砂糖 醤油 牛乳	(木)	12 ごはん 肉豆腐の卵とじ風 ・ 26 酢大根 味噌汁	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 青梗菜 卵 砂糖 醤油 片栗粉 油 大根 酢 砂糖 醤油 白菜 わかめ 昆布 鰹節 味噌	ジャムパン ロールパン 苺ジャム 牛乳
(金)	6 ごはん 煮魚 ・ 20 キャベツの煮びたし 味噌汁	米 鯛 砂糖 醤油 キャベツ 人参 玉葱 砂糖 醤油 豆腐 わかめ 人参 昆布 鰹節 味噌	みかん ビスケット 牛乳	(金)	13 ごはん クリームシチュー ・ 27 マカロニサラダ 味噌汁	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 牛乳 小麦粉 コンソメ マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 油 砂糖 醤油 酢 胡麻油	(13日) きな粉おにぎり (27日) ふわふわデニッシュ 牛乳
(土)	7 照り焼きチキン丼 味噌汁	米 鶏肉 人参 玉葱 赤パプリカ ピーマン 酒 みりん 砂糖 醤油 油 薩摩芋 キャベツ 人参 青葱 昆布 鰹節 味噌	ぶどうパン 牛乳	(土)	14 玉子うどん ・ 28 じゃが芋煮	うどん 卵 人参 法蓮草 かまぼこ 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 じゃが芋 砂糖 醤油	スナックスナックパン 牛乳
備 考	 		11日(水)お弁当保育 *ヨーグルトケーキ 小麦粉 マーガリン プレーンヨーグルト 砂糖 卵 ベーキングパウダー *牛乳	25日(水)クリスマス会 (おやつ)*クリスマスパフェ ・ヨーグルトケーキ 小麦粉 マーガリン プレーンヨーグルト 砂糖 卵 ベーキングパウダー ・果物 苺 バナナ ・ビスケット *牛乳	 		

*天候や仕入れの都合により食材や献立の変更がある場合があります。

*保育園では、ひよこごみは、発芽玄米、麦、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、ウインナー、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。