



12月こんだて



熱量 423 kcal タンパク質 17.0 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
2 ごはん カラフルオムレツ ・ 16 野菜のソテー (月)味噌汁	米 卵 玉葱 ピーマン ベーコン 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	9 ごはん 鶏の照り煮 ・ 23 竹輪とわかめの炒め煮 (月)味噌汁	米 鶏肉 砂糖 醤油 酒 みりん 竹輪 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
3 ごはん おでん ・ 17 バナナ (火)味噌汁	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 麩 法蓮草 えのき 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	10 ごはん ぶり照り焼き ・ 24 かぶの胡麻和え (火)澄まし汁	米 ぶり 酒 醤油 みりん 砂糖 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 かまぼこ 昆布 鰹節 薄口醤油	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
4 ごはん 鶏のマヨネーズ焼き ・ 18 春雨サラダ (水)味噌汁	米 (18日)塩 味付け海苔 鶏もも肉 マヨネーズ 春雨 胡瓜 人参 玉葱 ハム 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	25 おかかごはん ミートローフ ポテトサラダ (水)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 ハム コーン マヨネーズ ブロッコリー ベーコン 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
5 ちゃんぽんうどん ・ 19 薩摩芋の金平 (木)	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 こんにゃく 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	12 ごはん 肉豆腐の卵とじ風 ・ 26 酢大根 (木)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 油揚げ わかめ 昆布 鰹節 味噌	ホットドッグ ロールパン ウインナー キャベツ カレールー 牛乳
6 ごはん 鯖の梅煮 ・ 20 キャベツの煮びたし (金)味噌汁	米 鯖 砂糖 みりん 醤油 酒 梅干し キャベツ 人参 玉葱 こんにゃく さつま揚げ 砂糖 醤油 豆腐 わかめ 人参 昆布 鰹節 味噌	みかん ミニフィッシュ 牛乳	13 ごはん クリームシチュー ・ 27 マカロニサラダ (金)	米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 シチュールウ 牛乳 小麦粉 マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 ハム 油 砂糖 醤油 酢 胡麻油	(13日)カステラ (27日) ふわふわデニッシュ 牛乳
7 照り焼きチキン丼 ・ 味噌汁 (土)	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	14 ・ 28 じゃが芋煮 (土)	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 ・生クリーム 生クリーム 砂糖 ・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、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。