



# 12月こんだて



熱量 419kcal タンパク質 17.5g (あひる)

吉祥院こども園

|              | 献立                                                                                | 材 料                                                                                                                 | お や つ                                                      |                                                                            | 献立                                                                                                                               | 材 料                                                                    | お や つ                                               |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1<br>・<br>15 | ごはん<br>おでん<br>バナナ                                                                 | 米<br>大根 じゃが芋 人参 こんにゃく うずら卵 竹輪<br>厚揚げ 砂糖 醤油 昆布<br>バナナ                                                                | ココアサンド<br>食パン ココア<br>グラニュー糖<br>マーガリン                       | 8<br>・<br>22                                                               | ごはん<br>高野豆腐の中華風煮<br>きゅうりの酢漬け                                                                                                     | 米<br>高野豆腐 豚ミンチ 人参 玉葱 グリンピース しめじ<br>こんにゃく 砂糖 醤油 片栗粉 ごま油<br>きゅうり 砂糖 醤油 酢 | マカロニのきな粉和え<br>マカロニ きな粉<br>砂糖                        |
| (月)          | 味噌汁                                                                               | 麩 法蓮草 人参 昆布 鰹節 味噌                                                                                                   | 牛乳                                                         | (月)                                                                        | 味噌汁                                                                                                                              | じゃが芋 玉葱 かまぼこ 昆布 鰹節 味噌                                                  | 牛乳                                                  |
| 2<br>・<br>16 | ごはん<br>鯛煮<br>ひじき入り胡麻和え                                                            | 米<br>鯛 醤油 砂糖<br>キャベツ 胡瓜 人参 ひじき 砂糖 醤油 胡麻                                                                             | 豚汁<br>豚肉 大根 人参<br>キャベツ ごぼう 青葱<br>しめじ 油揚げ こんにゃく<br>昆布 鰹節 味噌 | 9<br>・<br>23                                                               | ごはん<br>ポークチャップ<br>ゆで卵                                                                                                            | 米<br>豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 ピーマン<br>ケチャップ コンソメ 油<br>卵                           | みかん<br>ウエハース                                        |
| (火)          | 澄まし汁                                                                              | 豆腐 玉葱 青葱 昆布 鰹節 薄口醤油                                                                                                 | 牛乳                                                         | (火)                                                                        | 味噌汁                                                                                                                              | ソーメン 茄子 青葱 昆布 鰹節 味噌                                                    | 牛乳                                                  |
| 3<br>・<br>17 | (3)ごはん(17)おかかごはん<br>ハンバーグ<br>カラフルソテー                                              | 米 鰹節 薄口醤油 ごぼう 人参 味付け海苔<br>豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 卵 パン粉 牛乳 砂糖<br>ケチャップ ウスターソース 水 片栗粉<br>ブロッコリー 人参 玉葱 ベーコン 黄パプリカ<br>コンソメ 油 薄口醤油 | 大学芋<br>薩摩芋 砂糖<br>醤油 酢<br>水 黒胡麻                             | 24                                                                         | 野菜うどん<br>南瓜の煮物                                                                                                                   | うどん 豚肉 白菜 玉葱 人参 青葱 胡麻<br>昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油<br>南瓜 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油        | ☆韓国風おにぎり<br>米<br>ツナ 切干大根<br>醤油 マヨネーズ<br>海苔 いり胡麻 胡麻油 |
| (水)          | 味噌汁                                                                               | 大根 青梗菜 なめこ 昆布 鰹節 味噌                                                                                                 | 牛乳                                                         | (水)                                                                        |                                                                                                                                  |                                                                        | 牛乳                                                  |
| 4<br>・<br>18 | ごはん<br>肉豆腐の卵とじ風<br>たたきごぼう                                                         | 米<br>豆腐 豚肉 人参 玉葱 青梗菜 卵<br>砂糖 醤油 片栗粉 油<br>ごぼう 砂糖 醤油 白胡麻                                                              | ヨーグルトケーキ<br>小麦粉 マーガリン<br>プレーンヨーグルト<br>砂糖 卵<br>ベーキングパウダー    | 11                                                                         | ごはん<br>てりやきチキン<br>ポテトサラダ                                                                                                         | 米<br>鶏もも肉 みりん 醤油 酒<br>じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 ハム コーン マヨネーズ                       | 黒糖蒸しパン<br>小麦粉 卵<br>黒砂糖 牛乳<br>白胡麻 油<br>ベーキングパウダー     |
| (木)          | 味噌汁                                                                               | 薩摩芋 玉葱 わかめ 昆布 鰹節 味噌                                                                                                 | 牛乳                                                         | (木)                                                                        | コンソメスープ                                                                                                                          | キャベツ 玉葱 ベーコン コンソメ 昆布                                                   | 牛乳                                                  |
| 5<br>・<br>19 | クリームシチュー<br>マカロニサラダ                                                               | 米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 シチュールウ<br>牛乳 小麦粉<br>マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 シーチキン 油<br>砂糖 醤油 酢 ごま油                                            | 麩ラスク<br>麩 マーガリン<br>砂糖                                      | 12<br>・<br>26                                                              | ごはん<br>焼き魚<br>根野菜のおかか和え                                                                                                          | 米<br>鮭<br>大根 人参 蓮根 油揚げ 鰹節 砂糖 醤油                                        | (12日)セサミトースト<br>食パン 砂糖<br>マーガリン すり胡麻<br>(26日)ブリオッシュ |
| (金)          |                                                                                   |                                                                                                                     | 牛乳                                                         | (金)                                                                        | 味噌汁                                                                                                                              | 白菜 青葱 人参 昆布 鰹節 味噌                                                      | 牛乳                                                  |
| 6<br>・<br>20 | 衣笠うどん<br>ジャーマンポテト                                                                 | うどん 鶏肉 油揚げ 人参 青葱 砂糖 醤油<br>昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油<br>じゃが芋 人参 玉葱 コンソメ 油                                                        | ぶどうパン                                                      | 27                                                                         | 中華丼<br>味噌汁                                                                                                                       | 米 豚肉 人参 玉葱 白菜 ピーマン<br>酒 みりん 砂糖 醤油 ごま油<br>薩摩芋 人参 わかめ 昆布 鰹節 味噌           | スナックスティックパン                                         |
| (土)          |                                                                                   |                                                                                                                     | 牛乳                                                         | (土)                                                                        |                                                                                                                                  |                                                                        | 牛乳                                                  |
| 備<br>考       | 10(水)<br>お弁当保育<br>(おやつ)<br>☆米粉のスノーボールクッキー・米粉 きな粉 砂糖 油 マーガリン 豆乳 粉糖<br>13(土)<br>発表会 |                                                                                                                     | 17(水)<br>お誕生日会<br>                                         | 25(木)クリスマス会<br>ごはん<br>てりやきチキン<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ<br>*クリスマスケーキ<br>*米粉クッキー | 米 塩<br>鶏もも肉 みりん 醤油 酒<br>じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 ハム コーン マヨネーズ<br>キャベツ 玉葱 ベーコン コンソメ 昆布<br>ベーキングパウダー 生クリーム 砂糖 苺 黄桃<br>米粉 砂糖 マーガリン コーンスターチ *牛乳 | 27(土)<br>保育納め<br>                                                      |                                                     |