



# 12月こんだて



熱量 537kcal タンパク質 22.6g (うさぎ)(幼児)

吉祥院こども園

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

