

# 2018年12月 献立表

# かんのん町保育園



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	土	ごはん じゃがいものカントリー煮 シルバーサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) りんご	おかかおにぎり 牛乳	米、じゃがいも 油、さとう 春雨 エッグケアマヨネーズ ごま	豚小間肉 味噌 花かつお 牛乳	にんじん、たまねぎ きゅうり、えのき、わかめ りんご	しょう油、だし汁 コンソメ、塩 ケチャップ、ソース
2	日						
3	月	ごはん 豚肉の鉄火煮 切干大根のマヨ和え 清汁(豆腐・ねぎ) りんご	米粉ドーナツ 牛乳	米、さとう、油 エッグケアマヨネーズ ごま 米粉、粉糖	豚小間肉、味噌 ツナ缶、絹豆腐 豆乳、きなこ 牛乳	にんじん、ごぼう、ピーマン きゅうり、切干大根 ねぎ、りんご	しょう油、だし汁 みりん、塩 ベーキングパウダー
4	火	いちごジャムサンド 鶏肉のチーズ焼き 小松菜ときのこのソテー ポテトスープ オレンジ	きつねうどん 牛乳	食パン、いちごジャム じゃがいも うどん、油	鶏もも肉 ピザ用チーズ 豆乳 油揚げ 牛乳	パセリ、小松菜、しめじ にんじん、たまねぎ、ねぎ オレンジ	しょう油、だし汁 塩、コンソメ
5	水	チキンカレー ほうれん草のナムル りんご	干芋、せんべい 牛乳	米、油、バター 小麦粉、じゃがいも ごま油 干し芋、せんべい	鶏小間肉 牛乳	にんじん、たまねぎ、 ほうれん草、もやし りんご	カレー粉、コンソメ 塩、鶏がらスープ ケチャップ、ソース
6	木	ごはん ししゃものから揚げ 白菜サラダ 味噌汁(もやし・厚揚げ) りんご	ミートソーススパゲティ 牛乳	米、油 かたくり粉 スパゲティ	ししゃも、厚揚げ 豚挽き肉 味噌 牛乳	白菜、きゅうり、わかめ みかん缶、もやし たまねぎ、にんじん レモン、りんご	酒、塩、酢 だし汁 ケチャップ、コンソメ
7	金	味噌けんちんうどん 鶏肉の照り焼き ほうれん草ときゅうりのおひたし みかん	カレーピラフ 牛乳	うどん 米、油	鶏もも肉、油揚げ 味噌、花かつお 鶏ささみ 牛乳	にんじん、ごぼう、大根 ほうれん草、きゅうり、ねぎ もやし、しょうが、みかん たまねぎ、エリンギ、グリーンピース	しょう油、だし汁 みりん、塩 カレー粉、コンソメ
8	土	ごはん 鶏肉の五目炒め さつま芋のオレンジ煮 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、油 さつまいも、さとう かたくり粉 クラッカー	鶏小間肉 味噌 牛乳	にんじん、こんにやく たけのこ、キャベツ、コーン りんご オレンジジュース、ぶどうジュース 粉寒天	しょう油、だし汁 酢
9	日						
10	月	ごはん レバーの竜田揚げ きんぴらごぼう 味噌汁(かぶ・油揚げ) りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	米、油 さとう、かたくり粉 ホットケーキミックス 黒糖	豚レバー 油揚げ、味噌 豆乳 牛乳	ごぼう、にんじん、こんにやく 絹さや、しょうが かぶ、りんご	しょう油、だし汁 みりん、酒 塩
11	火	ロールパン 豆乳チキングラタン 三色サラダ わかめスープ オレンジ	チャーハン 牛乳	ロールパン マカロニ、油 小麦粉、パン粉 米、ごま	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ 豚挽き肉、しらす 牛乳	たまねぎ、もやし きゅうり、にんじん、わかめ パセリ、ねぎ、オレンジ	しょう油、だし汁 塩、コンソメ 酢
12	水	ごはん 鯖の味噌煮 れんこんサラダ にらともやしのスープ みかん	炒めうどん 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ かたくり粉、さとう うどん、油	鯖、ツナ缶 味噌 豚小間肉 牛乳	しょうが、れんこん にんじん、きゅうり にら、もやし、みかん たまねぎ、干しいたけ あおのり	しょう油、だし汁 酒、酢、塩 中華味
13	木	ごはん 焼肉 春雨サラダ 味噌汁(えのき・わかめ) オレンジ	ごまトースト 牛乳	米、油、さとう 春雨、ごま油、かたくり粉 食パン、バター ごま	豚小間肉 味噌 牛乳	ピーマン、もやし、たまねぎ しょうが、きゅうり、にんじん 切干大根、わかめ、オレンジ	しょう油、だし汁 みりん、酢
14	金	三色そぼろ丼 ひじきの炒り煮【お誕生日会】 清汁(花麩・ねぎ) りんご	フルーツケーキ 牛乳	米、さとう ホットケーキミックス 油	鶏挽き肉、鮭 大豆水煮、油揚げ 花麩、豆乳 牛乳	ほうれん草、にんじん こんにやく、絹さや、干ひじき しょうが、こねぎ、りんご みかん缶、パイナップル缶	しょう油、だし汁 塩
15	土	ごはん マーボー豆腐 もやしの三杯酢 味噌汁(えのき・わかめ) りんご	さつま芋蒸しパン 牛乳	米、ごま油 ホットケーキミックス さつまいも、さとう 油、かたくり粉	絹豆腐、豚挽き肉 味噌 豆乳 牛乳	にんじん、しいたけ、ねぎ もやし、きゅうり、にんじん えのき、わかめ、りんご	しょう油、だし汁 酢
16	日						

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
		ジャムサンド	焼そば	食パン、いちごジャム	豚小間肉	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、塩

17	月	ポークチャップ 粉吹き芋 豆乳スープ オレンジ	牛乳	じゃがいも 油、さとう 焼そば麺	豆乳 牛乳	コーンクリーム缶、にんじん マッシュルーム、パセリ オレンジ もやし、あおのり	ソース
18	火	ごはん 豆腐のつくね焼き 野菜のじゃこ煮 味噌汁(油揚げ・もやし) りんご	きなこ蒸しパン 牛乳	米、パン粉 油、さとう ホットケーキミックス	木綿豆腐、鶏挽き肉 味噌、ちりめん 油揚げ きなこ、豆乳 牛乳	ねぎ、にんじん、たまねぎ 小松菜、もやし、りんご	しょう油、だし汁 みりん、塩
19	水	カレーうどん 松風焼き ブロッコリーサラダ オレンジ	青菜とじゃこのおにぎり 牛乳	うどん 米、ごま油、ごま 油、かたくり粉 パン粉、さとう	豚小間肉、木綿豆腐 鶏挽き肉、ちりめん 味噌 牛乳	にんじん、ねぎ、もやし ブロッコリー、オレンジ 小松菜	しょう油、だし汁 みりん、塩 カレー粉、酢
20	木	ごはん かれのいのホイル焼き かぼちゃの含め煮 清汁(麩・小松菜) りんご	トウロン 牛乳 【多文化おやつ】	米 さとう 春巻きの皮、油	かれい 麩 牛乳	にんじん、たまねぎ しめじ、小松菜、かぼちゃ りんご、バナナ	しょう油、だし汁 酒、塩
21	金	ピラフ から揚げ、フライドポテト マカロニサラダ【クリスマス会】 コンソメスープ みかん	クリスマスケーキ 牛乳	米、油 マカロニ エッグケアマヨネーズ 小麦粉、さとう じゃがいも	鶏もも肉 豆乳 生クリーム 牛乳	にんじん、ピーマン、コーン きゅうり、小松菜、たまねぎ しょうが、もやし、みかん いちご	コンソメ、塩 しょう油、みりん ベーキングパウダー 純ココア
22	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(豆腐・えのき) りんご	和風スイートポテト 牛乳	米、じゃがいも さつまいも、さとう 黒ごま、油	豚小間肉、味噌 花かつお、絹豆腐 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン えのき、りんご	しょう油、だし汁
23	日	<b>天皇誕生日</b>					
24	月	<b>振替休日</b>					
25	火	ポークカレーライス ひじきのごま和え りんご	型抜きクッキー 牛乳	米、じゃがいも バター、ごま 小麦粉、油、さとう	豚小間肉 牛乳	にんじん、たまねぎ ひじき、ほうれん草、もやし りんご	カレー粉、塩 コンソメ ケチャップ、ソース しょう油
26	水	ごはん 鮭のムニエル コールスロー コーン入り野菜スープ みかん	ホットケーキ 牛乳	米、小麦粉、油 ごま ホットケーキミックス さとう メープルシロップ	鮭 豆乳 牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、コーン、みかん	塩、酢 コンソメ
27	木	ロールパン クリームシチュー しょうゆフレンチ オレンジ	炊き込みご飯 牛乳	ロールパン じゃがいも 小麦粉、油 米	鶏小間肉 豆乳 油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン キャベツ、きゅうり、オレンジ しめじ	コンソメ、塩 酢、しょう油 みりん、酒
28	金	ごはん 豚肉のすき焼き風 切干大根のサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) りんご	ツナトースト 牛乳	米、さとう ごま油、ごま 食パン エッグケアマヨネーズ	豚小間肉、焼き豆腐 油揚げ、味噌 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、しらたき にんじん、きゅうり、切干大根 白菜、りんご	しょう油、だし汁 みりん
29	土	<b>年末休園</b>					
30	日	<b>年末休園</b>					
31	月	<b>年末休園</b>					

