

2016年12月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	ごはん 鶏肉マーマレード焼き れんごんのきんぴら みそ汁	ふかしいも 牛乳	さつまいも、米、板こ んにやく、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちく わ、白みそ、油揚げ、 かつお節、ごま	りんご、れんごん、にんじ ん、はくさい、マーマレ ード、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
2	金	パン クリームシチュー りんごサラダ	わかめおにぎり 牛乳	ロールパン、じゃがい も、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	みかん、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、りんご、き ゅうり、ブロッコリー、焼きの り	せんべい 牛乳
3	土	ごはん 肉じゃが はるさめサラダ みそ汁	ジャムサンド	米、じゃがいも、コッペ パン、はるさめ、マー ガリン、油、砂糖	豚こま肉、白みそ、か つお節	みかん、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、いちごジャ ム、こんぶ(だし用)、カッ トわかめ	せんべい 牛乳
4	日						
5	月	ごはん 鶏肉ごまバター焼き 切り昆布の煮つけ みそ汁	ほうとう 牛乳	米、干しうどん、さつま いも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、白み そ、ちくわ、油揚げ、 豚肉(ばら)、バター、 すりごま、かつお節	りんご、キャベツ、かぼ ちや、にんじん、れんご ん、はくさい、たまねぎ、 刻みこんぶ、しめじ、ね ぎ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
6	火	ごはん 白身魚のてりやき キャベツとささみのサラダ みそ汁	鶏おこわ 牛乳	米、もち米、油	牛乳、かれい、生揚 げ、鶏もも肉、鶏ささ 身、白みそ、かつお 節、ごま	みかん、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、えのきたけ、 ごぼう、こんぶ(だし用)、 しめじ	せんべい 牛乳
7	水	ごはん 鶏肉マヨネーズソース 油揚げの和風サラダ みそ汁	黒ごまケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、 マヨネーズ、砂糖、 油、片栗粉、焼ふ、オ リーブ油	牛乳、鶏もも肉、豆 乳、絹ごし豆腐、油揚 げ、白みそ、ゆであず き缶、かつお節、きな 粉、黒ごま	みかん、キャベツ、きゅう り、コーン缶、たまねぎ、 にんじん、こんぶ(だ し用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
8	木	ごはん ぶりてりやき ごもくにまめ みそ汁	シュガートースト 牛乳	米、食パン、砂糖、 マーガリン、油	牛乳、ぶり、だいたい水 煮缶詰、ちくわ、白み そ、油揚げ、かつお 節	りんご、はくさい、たけの こ(ゆで)、にんじん、こ んぶ(だし用)、しめじ	せんべい 牛乳
9	金	ごはん 豚肉ケチャップやき 春雨の中華いため みそ汁	たきこみごはん 牛乳	米、はるさめ、砂糖、 油、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、 油揚げ、白みそ、か つお節	みかん、かぶ、たまねぎ、 しめじ、ほうれんそう、 ピーマン、にんじん、え のきたけ、かぶ・葉、こんぶ (だし用)	せんべい 牛乳
10	土	おたのしみ会					
11	日						
12	月	ごはん 鶏肉の塩こうじやき ツナサラダ みそ汁	あげパン 牛乳	米、コッペパン、グラ ニュー糖、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ 水煮缶、白みそ、油 揚げ、かつお節	りんご、キャベツ、だいご ん、きゅうり、コーン缶、 こんぶ(だし用)、カットわか め	せんべい 牛乳
13	火	ごはん 鶏肉のりんごソース焼き ほうれん草じゃこあえ みそ汁	スパゲティナポリタン 牛乳	米、スパゲティ、砂 糖、焼ふ、油	牛乳、鶏もも肉、ウイ ンナー、白みそ、じゃ こ、ごま、かつお節、 粉チーズ	みかん、ほうれんそう、も やし、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、マッシュル ーム、りんごジャム、こんぶ (だし用)、カットわかめ、	せんべい 牛乳
14	水	けんちんうどん きゅうりとちくわのサラダ	ココアケーキ 牛乳	干しうどん、さといも、 ホットケーキ粉、油、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、 調製豆乳、ちくわ、か つお節、ごま	みかん、きゅうり、だいご ん、ねぎ、にんじん、ごぼ う、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
15	木	ごはん たれカツ 小松菜の納豆あえ すまし汁	マカロニきなこ 牛乳	米、マカロニ、砂糖、 パン粉、小麦粉、油、 ごま油	牛乳、豚肉(ヒレ)、挽 きわり納豆、しらす干 し、きな粉、脱脂粉 乳、卵、凍り豆腐、か つお節	みかん、ごまつな、ねぎ、 にんじん、こんぶ(だ し用)	せんべい 牛乳
16	金	ごはん はるまき ふろふき大根 すまし汁	豆乳ムース 牛乳	米、板こんにやく、春 巻きの皮、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、調製豆乳、豚 ひき肉、白みそ、かつ お節、ゼラチン、赤み そ	みかん、だいごん、りんご 天然果汁、もやし、しめ じ、たけのこ(ゆで)、ごま つな、オレンジ、こんぶ (だし用)	せんべい 牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	土	ごはん じゃがいもカレー煮 ほうれん草おかかあえ みそ汁	ジャムサンド	米、じゃがいも、コッペ パン、マーガリン、砂 糖	豚ひき肉、白みそ、か つお節	みかん、ほうれんそう、た まねぎ、コーン缶、にんじ ん、いちごジャム、こんぶ (だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
18	日						
19	月	ごはん 鮭のマヨネーズやき 筑前煮 みそ汁	やきそば 牛乳	米、焼きそばめん、板 こんにやく、マヨネ ーズ、砂糖、油	牛乳、さけ、ちくわ、豚 こま肉、白みそ、かつ お節	りんご、だいごん、もや し、キャベツ、ねぎ、にん じん、たまねぎ、こんぶ (だし用)、しめじ、カッ トわかめ	せんべい 牛乳
20	火	ごはん すきやき風煮 ひじきのごまあえ みそ汁	バナナケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、し らたき、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、 豆乳、焼き豆腐、油揚 げ、白みそ、ごま、か つお節	りんご、はくさい、バナ ナ、キャベツ、もやし、 きゅうり、たまねぎ、ねぎ、 ひじき、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
21	水	肉みそ丼 パンサンスー みそ汁	小松菜の蒸しパン 牛乳	米、ホットケーキ粉、さ といも、はるさめ、砂 糖、片栗粉、油、ごま 油	牛乳、豚ひき肉、調製 豆乳、つぶあん、白み そ、油揚げ、かつお 節	みかん、にんじん、きゅう り、たまねぎ、いんげん、 コーン缶、しめじ、たけの こ、こんぶ(だし用)、ごま つな	せんべい 牛乳
22	木	雪だるまのおにぎり 鶏肉からあげ シーザーサラダ 豆乳スープ	いちごのロールケー キ牛乳	米、砂糖、マヨネ ーズ、油、片栗粉、小麦 粉、パン粉、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、調製 豆乳、卵、生クリ ーム、粉チーズ	みかん、キャベツ、きゅう り、たまねぎ、にんじん、ト マト、いちご、焼きのり	せんべい 牛乳
23	金	天皇誕生日					
24	土	ごはん 鶏肉てりやき わかめのサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	米、じゃがいも、油、 はちみつ	鶏もも肉、白みそ、か つお節	みかん、きゅうり、コー ン缶、たまねぎ、こんぶ(だ し用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
25	日						
26	月	ごはん 鶏肉つくねやき 切干大根炒り煮 豆乳みそ汁	フルーツサンド 牛乳	米、食パン、じゃがい も、パン粉、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、調製 豆乳、生クリーム、 卵、油揚げ、白みそ、 かつお節	りんご、にんじん、たまね ぎ、切り干しだいごん、も も缶、みかん缶、ねぎ、し めじ	せんべい 牛乳
27	火	ごはん 根菜のハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	いなりずし 牛乳	米、マカロニ、砂糖、 マヨネーズ、パン粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚 ひき肉、油揚げ、白み そ、卵、ごま、かつお 節	みかん、たまねぎ、きゅう り、にんじん、えのきた け、コーン缶、ごぼう、れ んごん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
28	水	ごはん カレー もやしのサラダ	たこやき風 牛乳	じゃがいも、米、小麦 粉、マヨネーズ、コー ンスターチ、油	牛乳、豚肉(もも)、すり ごま、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじ ん、もやし、キャベツ、 コーン缶	せんべい 牛乳
29	木	年末休園					
30	金	年末休園					
31	土	年末休園					

☆午前おやつは乳児のみです。
 ☆都合により変更することもあります。
 ☆お誕生日会は16日、冬のつどいは22日です。
 ☆麦茶がでています。
 ☆昼食にはフルーツがでています。
 みかん、りんご、いちご、オレンジのいずれかです。

