

# 2018年12月 献立表

## みなみひの保育園



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				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	
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(キャベツ・コーン) みかん	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 白味噌 花巻 牛乳	にんじん、たまねぎ きゅうり、キャベツ、コーン みかん	牛乳 おかし
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	ドーナツ 牛乳	米、さとう、油 エッグケアマヨネーズ ごま、ホットケーキミックス 粉糖	豚小間肉、白味噌 ツナ缶、豆腐 豆乳、きなこ 牛乳	にんじん、ごぼう、びーまん きゅうり、ねぎ、りんご	牛乳 おかし
4	火	ごはん 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 みかん	チャーハン 牛乳	じゃが芋、 米、ごま、油	鶏もも肉、 ピザ用チーズ 豆乳 豚挽き肉、しらす 牛乳	パセリ、小松菜、しめじ にんじん、じゃが芋、玉ねぎ みかん ねぎ	牛乳 おかし
5	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 オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	米、 エッグケアマヨネーズ 片栗粉、 ホットケーキミックス 黒糖	鯖、ツナ缶 豆乳 牛乳	しょうが、れんこん にんじん、きゅうり にら、もやし、オレンジ	牛乳 おかし
6	木	味噌けんちんうどん ほうれん草ときゅうりのおひたし りんご	カレーピラフ 牛乳	うどん、 米、油	鶏小間肉、油揚げ 白味噌、花巻 鶏ささみ、 牛乳	にんじん、ごぼう、大根 ほうれん草、きゅうり もやし、りんご、たまねぎ エリンギ	牛乳 おかし
7	金	ごはん 鶏のから揚げ 白菜サラダ 味噌汁(もやし・厚揚げ) オレンジ	ミートソーススパゲティ 牛乳	米、片栗粉、油 スパゲティ	鶏肉、厚揚げ 豚挽き肉 牛乳	白菜、きゅうり、わかめ みかん缶、オレンジ たまねぎ	牛乳 おかし
8	土	ごはん 鶏肉の五目炒め さつまいものオレンジ煮 味噌汁(えのき・わかめ) オレンジ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	米、油 さとう、ホットケーキミックス いちごジャム	鶏小間肉、 白味噌 牛乳	にんじん、こんにやく たけのこ、えのき、わかめ オレンジ	牛乳 おかし
9	日						
10	月	チキンカレー ほうれん草のナムル りんご	ジャムトースト 牛乳	米、油、さとう、みりん 春雨、ごま油 食パン、バター	豚小間肉、白味噌 牛乳	びーまん、もやし、玉ねぎ しょうが、きゅうり、にんじん 切干大根、わかめ、りんご	牛乳 おかし
11	火	ごはん 焼肉 春雨サラダ 味噌汁(えのき・わかめ) オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	米、カレーウ じゃが芋、ごま油	鶏小間肉、 牛乳	にんじん、たまねぎ、 ほうれん草、もやし オレンジ	牛乳 おかし
12	水	ごはん 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう 味噌汁(かぶ・油揚げ) りんご	焼きうどん 牛乳	米、みりん、油 うどん、	鶏もも肉 油揚げ、白味噌 豚小間肉 牛乳	ごぼう、にんじん、こんにやく 細さや かぶ、りんご、 玉ねぎ、 あおのり	牛乳 おかし
13	木	カレーうどん 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	豚小間肉、 ちりめん 牛乳	にんじん、ねぎ、もやし ブロッコリー、オレンジ 小松菜	牛乳 おかし
14	金	三色そぼろ丼 ひじきの炒り煮 清汁(花巻・ねぎ) みかん	バナナケーキ 牛乳	米、さとう、 薄力粉	鶏ひき肉、鮭 大豆水煮、油揚げ 花巻、豆乳 牛乳	ほうれん草、にんじん こんにやく、 こねぎ、みかん バナナ	牛乳 おかし
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	ゼリー・おかし 牛乳	米、ごま油 ホットケーキミックス さつまい芋	絹豆腐、豚ひき肉 白味噌、 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	牛乳 おかし
16	日						

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				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	
17	月	ごはん 豆乳チキングラタン 三色サラダ わかめスープ オレンジ	きつねうどん 牛乳	米 マカロニ、油 小麦粉、 うどん	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、もやし きゅうり、にんじん、わかめ ねぎ、オレンジ	牛乳 おかし
18	火	ごはん 豆腐の松風焼き 野菜のじゃこ煮 味噌汁(油揚げ・もやし) りんご	マカロニきなこ 牛乳	米、パン粉 油、白ごま マカロニ	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌、ちりめん 油揚げ、 きなこ 牛乳	ねぎ、にんじん 小松菜、もやし、りんご	牛乳 おかし
19	水	ごはん かれいのホイル焼き かぼちゃの含め煮 清汁(麩・小松菜) りんご	ピザトースト 牛乳	米、 かぼちゃ 食パン、油	かれい、 麩、 牛乳	にんじん、玉ねぎ しめじ、小松菜 りんご、	牛乳 おかし
20	木	ごはん ワッフル ローストポーク コールスローサラダ 豆乳コーンシチュー オレンジ	クリスマスケーキ 牛乳	米、油、じゃが芋 マカロニ エッグケアマヨネーズ 小麦粉、さとう	鶏もも肉 豆乳 牛乳	にんじん、びーまん、コーン きゅうり、キャベツ、玉ねぎ オレンジ いちご	牛乳 おかし
21	金	ごはん かれいのホイル焼き かぼちゃの含め煮 清汁(麩・小松菜) オレンジ	炊き込みご飯 牛乳	米、 かぼちゃ 油	かれい、 麩、 牛乳	にんじん、玉ねぎ しめじ、小松菜 オレンジ	牛乳 おかし
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) オレンジ	スイートポテト 牛乳	米、じゃがいも さつまい芋、さとう 黒ごま	豚小間肉、 花巻、豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン えのき、オレンジ	牛乳 おかし
23	日	天皇誕生日					
24	月	振替休日					
25	火	ポークカレーライス ひじきのごま和え りんご	クッキー 牛乳	米、じゃがいも カレーウ 小麦粉、油、さとう	豚小間肉、 牛乳	にんじん、玉ねぎ ひじき、ほうれん草、もやし りんご	牛乳 おかし
26	水	ごはん 鮭のムニエル マカロニサラダ コーン入り野菜スープ オレンジ	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	鮭、 豆乳 牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん 玉ねぎ、コーン、オレンジ	牛乳 おかし
27	木	食パン クリームシチュー フレンチサラダ りんご	焼きそば 牛乳	食パン、じゃが芋 小麦粉、油 焼きそば麺	鶏小間肉、 豆乳 豚小間肉、 牛乳	玉ねぎ、にんじん、コーン キャベツ、きゅうり、りんご もやし、玉ねぎ、あおのり	牛乳 おかし
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) オレンジ	ミートパネ 牛乳	米、さとう、みりん 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、白味噌 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ、しらたき にんじん、きゅうり、 白菜、オレンジ	牛乳 おかし
29	土						
30	日						
31	月						

・乳児さんはおやつに、おせんべいかクラッカーがです。  
 ・麦茶が出ます。  
 ・14日は、誕生日会です。 20日は、クリスマス会です。  
 ・今月のくだものは、りんご、みかん、オレンジがです。  
 ・献立は都合により変更することがあります。

