

# 平成 29 度 12 月 献立 表

ひまわりいしうち保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える
★	1 金	ごはん・里芋のみそグラタン シャキシャキ野菜の沢煮椀 フルーツ	ごま団子 牛乳	豚肉・みそ・チーズ 鶏もも肉・あんこ・牛乳	ごはん・里芋・サラダ油 ごま・白玉粉・砂糖	ブロッコリー・長ねぎ・しめじ ごぼう・竹の子・しいたけ・水菜 フルーツ
★	2 土	ちゃんぽんめん チンゲン菜としらすのごま和え フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉・かまぼこ・えび ちりめん・牛乳	中華麺・サラダ油・砂糖 ごま・かたくり粉	人参・玉ねぎ・葉ねぎ・キャベツ チンゲン菜・フルーツ
	4 月	ごはん・筑前煮 カリフラワーの卵の花炒め フルーツ	さつまいもケーキ 牛乳	鶏もも肉・うずら卵 昆布・豚ひき肉・おから 卵・牛乳	ごはん・バター・小麦粉 さつまいも・板こんにやく サラダ油・砂糖	人参・ごぼう・レンコン・しいたけ ニラ・さやいんげん・生姜 カリフラワー・レモン・フルーツ
	5 火	ごはん・チーズコロケ 春雨サラダ・フルーツ	シウハート 牛乳	牛ひき肉・チーズ ロースハム・スキムミルク 牛乳	ごはん・じゃがいも バター・小麦粉・パン粉 春雨・砂糖・サラダ油 マヨネーズ・パン	玉ねぎ・人参・グリーンピース コーン・きゅうり・フルーツ
	6 水	ごはん・カレー豆腐 キャベツの甘酢和え フルーツ	フルーツゼリー 牛乳	豆腐・豚肉・ちりめん わかめ・牛乳	ごはん・サラダ油 砂糖・かたくり粉 ゼリーの素	玉ねぎ・人参・干しいたけ グリーンピース・キャベツ・黄桃缶 パイン缶・りんご・フルーツ
	7 木	ごはん・白菜と肉団子のスープ マカロニサラダ・フルーツ	きなこサンド 牛乳	肉団子・きなこ・牛乳	ごはん・パン・バター 砂糖・春雨・マカロニ サラダ油・かたくり粉	白菜・人参・葉ねぎ・生姜 干しいたけ・キャベツ・コーン きゅうり・フルーツ
	8 金	ごはん・鮭のムニエル けんちん汁・フルーツ	バナナヨーグルト	鮭・豚肉・豆腐・油揚げ スキムミルク・ヨーグルト	ごはん・小麦粉・バター サラダ油	ブロッコリー・大根・人参 ごぼう・葉ねぎ・バナナ・フルーツ
	9 土	幼児・発表会 お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください)				
	11 月	ごはん・五目炒り豆腐 ほうれん草のごま和え フルーツ	ポップコーン 牛乳	豆腐・牛ひき肉・卵 ちりめん・チーズ・牛乳	ごはん・サラダ油・砂糖 ごま	人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン ほうれん草・ポップコーン・フルーツ
	12 火	ごはん・千草焼き ひじきサラダ・フルーツ	豆腐ドーナツ 牛乳	卵・牛ひき肉・ひじき ロースハム・ちりめん 豆腐・牛乳・スキムミルク	ごはん・ホットケーキミックス 砂糖・サラダ油・ごま	人参・ピーマン・玉ねぎ・キャベツ 干しいたけ・ほうれん草 フルーツ
	13 水	ごはん・クリームシチュー フルーツ	納豆チーズ焼き 牛乳	豚肉・牛乳・チーズ スキムミルク・納豆	ごはん・じゃがいも シチューの素・サラダ油 小麦粉・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 葉ねぎ・キャベツ・フルーツ
	14 木	ごはん・ポークチャップ 大根なます・フルーツ	じゃこトースト 牛乳	豚肉・わかめ・ちりめん 牛乳	ごはん・サラダ油・砂糖 パン・マヨネーズ・ごま	ピーマン・玉ねぎ・人参 ケチャップ・大根・パセリ フルーツ
★	15 金	ほうれん草カレー ごぼうサラダ・フルーツ	ベークドチーズ ケーキ 牛乳	豚肉・まぐろ缶・チーズ ヨーグルト・卵・生クリーム 牛乳	ごはん・じゃがいも バター・砂糖・マヨネーズ サラダ油・カレールウ 小麦粉・ビスケット・ごま	玉ねぎ・人参・トマト・ほうれん草 ごぼう・きゅうり・レモン フルーツ
★	16 土	野菜たっぷりカルピうどん 花野菜サラダ・フルーツ	お菓子 牛乳	牛肉・卵・牛乳	うどん・かたくり粉 ごま油・マヨネーズ	人参・大根・干しいたけ・もやし 葉ねぎ・ブロッコリー カリフラワー・フルーツ
	18 月	ごはん・肉じゃが 小松菜とちりめんの和え物 フルーツ	黒糖蒸しパン 牛乳	牛肉・ちりめん・昆布 卵・牛乳	ごはん・黒糖・サラダ油 じゃがいも・砂糖・ごま ホットケーキミックス 糸こんにやく	玉ねぎ・人参・グリーンピース 小松菜・フルーツ
	19 火	ごはん・さばの塩焼き ひじきの炒め煮・さつまい フルーツ	クラッカーサンド 牛乳	さば・ひじき・大豆 かまぼこ・油揚げ・豚肉 豆腐・みそ・チーズ 牛乳・ロースハム	ごはん・サラダ油・砂糖 さつまいも・リッツ いちごジャム	きゅうり・ピーマン・人参・大根 ごぼう・葉ねぎ・フルーツ
	20 水	ごはん・麻婆白菜 チンゲン菜のおひたし フルーツ	ココアプリン 牛乳	豆腐・合いびき肉・みそ ちくわ・ちりめん・牛乳 かつお節	ごはん・かたくり粉 砂糖・ごま・プリンの素	人参・玉ねぎ・白菜・葉ねぎ チンゲン菜・フルーツ
	21 木	かぶの葉とちりめんの混ぜご飯 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず入りなます・フルーツ	大学芋 牛乳	豚ひき肉・ちりめん 牛乳	ごはん・サラダ油・砂糖 さつまいも・ごま	かぼちゃ・しょうが・グリーンピース 生姜・かぶ・人参・ゆず・フルーツ
★	22 金	わかめむすび・サンドイッチ 鶏のから揚げ・たこさんウインナー オムレツ・コンソメポテト 白玉ポンチ	クリスマス ケーキ 牛乳	鶏もも肉・チーズ・卵 ロースハム・ウインナー ベーコン・牛乳	ごはん・マヨネーズ パン・砂糖・かたくり粉 白玉粉・サラダ油 フレンチポテト	生姜・ほうれん草・玉ねぎ・人参 ケチャップ・パイン缶・黄桃缶 みかん缶
	25 月	ごはん 白身魚のオーロラソース・豚汁 フルーツ	グラナラクッキー 牛乳	白身魚・豚肉・みそ 卵・牛乳	ごはん・グラナラ・砂糖 バター・小麦粉・パン粉 サラダ油・マヨネーズ 里芋・板こんにやく	ブロッコリー・大根・人参 ごぼう・葉ねぎ・ケチャップ フルーツ
	26 火	ごはん・八宝菜 和風サラダ・フルーツ	豆腐だんご 牛乳	豚肉・うずら卵・えび わかめ・ちりめん・豆腐 きなこ・牛乳	ごはん・白玉粉・砂糖 サラダ油・春雨 かたくり粉	人参・玉ねぎ・白菜・ピーマン コーン・干しいたけ・フルーツ
	27 水	ごはん・大根と豚肉の煮物 じゃこサラダ・フルーツ	お好み焼き 牛乳	豚肉・油揚げ・ちりめん 卵・ロースハム・青のり いりこ・かつお節・牛乳	ごはん・小麦粉 砂糖・サラダ油	大根・大根葉・人参・生姜 白菜・コーン・キャベツ・葉ねぎ みかん缶・フルーツ
	28 木	ごはん・凍り豆腐の卵とじ 切り干し大根のごまネーズ フルーツ	フレンチトースト 牛乳	凍り豆腐・卵・牛乳 ロースハム	ごはん・パン・サラダ油 砂糖・マヨネーズ・ごま バター	玉ねぎ・ニラ・人参・切り干し大根 小松菜・フルーツ
	29 金	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください)				

★印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。