

平成30年度 12月 給食献立表

ひまわりいしうち保育園

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				罫 血や肉になる	匱 熱や力になる	綫 体の調子を整える
1	土		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)			
3	月	ごはん	白身魚のオーロラソース ひじきサラダ 大豆の野菜のスープ フルーツ	白身魚 ハム ひじき ちりめん 大豆 ベーコン	小麦粉 パン粉 マヨネーズ 油 油 砂糖 ごま 油	ケチャップ ほうれん草 キャベツ 人参 かぶ ブロッコリー フルーツ
		☆	さつまいも蒸しパン・牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 油 砂糖 さつまいも	
4	火	ごはん	凍り豆腐の卵とじ 切干大根のごまネーズ フルーツ	凍り豆腐 卵 ハム	油 砂糖 ごま マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 ニラ 切干大根 小松菜 フルーツ
		☆	あべかわマカロニ・牛乳	きなこ 牛乳	マカロニ 砂糖	
5	水	ごはん	肉じゃが キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	牛肉	じゃがいも こんにやく 油 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり 人参 レーズン フルーツ
		☆	ココアプリン・いりこ	いりこ 牛乳	ココアプリンの素	
6	木	ごはん	ポークソテー 小松菜のおひたし フルーツ	豚肉 かつお節	油	ピーマン 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 人参 フルーツ
		☆	おむすび・牛乳	かつお節 牛乳	米 玄米	
7	金	ごはん	カレー チンゲン菜としらすのごま和え フルーツ	牛肉 スキムミルク ちりめん	ごはん(主食) じゃがいも カレールウ 油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 人参 フルーツ
		☆	誕生日ケーキ・牛乳	卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター ホイップ	りんご レモン汁
8	土	ごはん	シーフードスパゲティ コンソメスープ フルーツ	いか えび ツナ	スパゲティ 油	玉ねぎ 人参 ピーマン 玉ねぎ 人参 コーン パセリ フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳		
10	月	ごはん	スパニッシュオムレツ 小松菜としらすのごま和え フルーツ	卵 ベーコン チーズ 牛乳 ちりめん 昆布	じゃがいも ごま 砂糖	ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャップ 小松菜 人参 フルーツ
		☆	豆乳くずもち・牛乳	豆乳 きなこ 牛乳	かたくり粉 砂糖	
11	火	ごはん	さばの煮つけ けんちん汁 フルーツ	さば 豚肉 豆腐 油揚げ	砂糖 かたくり粉 里芋	生姜 小松菜 ごぼう 葉ねぎ 人参 フルーツ
		☆	クラッカーサンド・牛乳	ハム チーズ 牛乳	クラッカー いちごジャム	きゅうり
12	水	ごはん	麻婆豆腐 パンサンスー フルーツ	豆腐 合いびき肉 ちくわ みそ 卵 かまぼこ	ごま 砂糖 かたくり粉 春雨 ごま ごま油 油 砂糖	人参 玉ねぎ 白菜 葉ねぎ 人参 玉ねぎ きゅうり フルーツ
		☆	カレーパン・牛乳	合いびきミンチ 牛乳	ロールパン じゃがいも カレールウ	人参 玉ねぎ
13	木	ごはん	クリームシチュー フルーツ	豚肉 牛乳 スキムミルク 粉チーズ	じゃがいも シチューの素 油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー フルーツ
		☆	おふラスク・牛乳	牛乳	おつゆ麩 バター 砂糖	
14	金	ごはん	大根と豚肉の煮物 マカロニサラダ フルーツ	豚肉 油揚げ	油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	大根 大根菜 人参 生姜 キャベツ 人参 きゅうり コーン フルーツ
		☆	白玉団子	きなこ 牛乳	白玉粉 砂糖	
15	土	ごはん	かやくうどん ウインナー フルーツ	牛肉 かまぼこ 卵 油揚げ わかめ 煮干し粉 ウインナー	うどん 砂糖	人参 玉ねぎ 葉ねぎ フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳		
17	月	ごはん	赤魚のカレー揚げ 鶏レバーの中華炒め 豆乳スープ フルーツ	赤魚 鶏レバー ベーコン 豆乳	油 小麦粉 カレー粉 油 ごま油 かたくり粉 じゃがいも	生姜 玉ねぎ 人参 ニラ キャベツ 玉ねぎ フルーツ
		☆	ホットドック・牛乳	ウインナー 牛乳	ロールパン	キャベツ ケチャップ
18	火	ごはん	凍り豆腐の炒め煮 ほうれん草の卵とじ フルーツ	凍り豆腐 えび 昆布 卵 ちりめん	油 砂糖 かたくり粉 油 砂糖	人参 しめじ グリンピース 玉ねぎ ほうれん草 人参 しいたけ フルーツ
		☆	ヨーグルト・いりこ	ヨーグルト いりこ		

※

※

※