

平成30年度 12月献立表

さかえ保育所

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名			
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
1	土	みそラーメン 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 かまぼこ わかめ みそ 牛乳	中華麺 じゃが芋	玉葱 人参 もやし キャベツ 葱	
3	月	ごはん フルーツ 大平 キャベツのゆかり和え	ヨーグルト お茶	鶏肉 生揚げ ヨーグルト	米 里芋 こんにやく	れんこん 人参 大根 ごぼう 干しいたけ いんげん キャベツ	
4	火	ごはん フルーツ 豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト	さつま芋のオレンジ煮 牛乳	豚肉 ウィンナー 牛乳	米 じゃが芋 さつま芋	人参 玉葱 しめじ もやし 生姜 いんげん パセリ オレンジジュース	
5	水	バターロール フルーツ ポトフ マカロニサラダ	ココアプリン お茶	ウィンナー ツナ 牛乳	バターロール じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	大根 人参 かぶ キャベツ 玉葱 セロリ ブロッコリー きゅうり コーン	
6	木	ごはん フルーツ 鶏肉のみそ炒め 和風サラダ	りんごゼリー 牛乳	鶏肉 みそ しらす干し わかめ かまぼこ 寒天 牛乳	米 春雨	玉葱 人参 しめじ かぼちゃ いんげん アップルジュース	
7	金	バターロール フルーツ 白身魚のオーロラソース 野菜スープ	黒ごまケーキ いりこ 牛乳	白身魚 卵 ウィンナー いりこ 牛乳	バターロール パン粉 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋 ごま マーガリン ホットケーキミックス	人参 玉葱 白菜	
8	土	生活発表会					
10	月	わかめごはん フルーツ 肉じゃが 小松菜のごま和え	フルーツポンチ 牛乳	わかめ かまぼこ 牛乳 豚肉	米 じゃが芋 ごま こんにやく	玉葱 人参 いんげん 小松菜 キャベツ バナナ パイン缶 みかん缶 桃缶	
11	火	ごはん フルーツ 白身魚のチーズ焼き みそ汁	みかんゼリー 牛乳	白身魚 チーズ みそ わかめ 油あげ 豆腐 寒天 牛乳	米	大根 人参 白菜 豆苗 ブロッコリー パセリ オレンジジュース	
12	水	ごはん フルーツ 八宝菜 もやしナムル	揚げパン 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	米 片栗粉 ごま油 ごま 味付けパン	たけのこ 干しいたけ 玉葱 白菜 人参 生姜 ニラ チンゲン菜 もやし 小松菜 キャベツ	
13	木	ごはん フルーツ 五目炒り豆腐 切干大根のゴマネーズ	プリン お茶	牛肉 豚肉 豆腐 卵 ちくわ ツナ ホエイパウダー	米 ごま マヨネーズ	人参 玉葱 キャベツ もやし 切干し大根 小松菜 グリーンピース	
14	金	冬野菜カレー 人参サラダ フルーツ	ケーキ 牛乳	豚肉 ホイップクリーム 卵 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 マーガリン	れんこん 人参 かぶ 玉葱 ブロッコリー キャベツ コーン きゅうり みかん缶	
15	土	煮込み風うどん キャベツの甘酢和え フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵 わかめ 牛乳	うどん	干しいたけ 玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ	
17	月	ごはん フルーツ ささみフライ けんちん汁	黒糖蒸しパン 牛乳	鶏肉 豚肉 卵 油あげ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 こんにやく 里芋 黒砂糖 ホットケーキミックス	大根 人参 ごぼう 葱	
18	火	バターロール クリームシチュー フルーツ	ヨーグルト お茶	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	バターロール じゃが芋	玉葱 人参 グリーンピース	
19	水	ごはん フルーツ 凍り豆腐の炒め煮 ひじきサラダ	ポップコーン いりこ 牛乳	凍り豆腐 えび 昆布 ひじき いりこ 青のり ツナ 牛乳	米 片栗粉 ごま ごま油 ポップコーン	人参 しめじ いんげん キャベツ 小松菜	
20	木	ごはん フルーツ かぼちゃのそぼろ煮 ゆず入りなます	あべかわマカロニ 牛乳	豚肉 しらす干し きなこ わかめ 牛乳	米 ごま マカロニ	かぼちゃ 生姜 いんげん かぶ 大根 人参 ゆず	
21	金	チキンライス ツリーハンバーグ 鶏の唐揚げ ブロッコリーツリー フライドポテト ほうれん草のソテー ウィンナーポテトのオープン焼き キラキラスープ フルーツポンチ	豆乳ゼリー (いちごソースかけ) 牛乳	鶏肉 豚肉 ウィンナー わかめ 青のり 豆乳 牛乳 豆乳ホイップクリーム	米 じゃが芋 さつま芋 マヨネーズ 片栗粉 米粉 苺ジャム	人参 玉葱 コーン 生姜 グリーンピース ほうれん草 ブロッコリー かぼちゃ パセリ トマト ニンニク パイン缶 みかん缶 桃缶	
22	土	ちゃんぽん麺 大根なます フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 かまぼこ 牛乳	中華麺 片栗粉 ごま	人参 玉葱 キャベツ 葱 大根	
25	火	食パン フルーツ ポークチャップ フレンチサラダ	ふかし芋 いりこ 牛乳	豚肉 ツナ いりこ 牛乳	食パン じゃが芋 さつま芋	玉葱 人参 小松菜 しめじ コーン キャベツ きゅうり	
26	水	ごはん フルーツ 白菜と肉団子のスープ れんこんサラダ	青りんごゼリー 牛乳	鶏肉 ツナ ひじき 牛乳	米 春雨 片栗粉 ごま	大根 白菜 人参 生姜 チンゲン菜 豆苗 れんこん 小松菜 干しいたけ	
27	木	ごはん フルーツ 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草のお浸し	お麩ラスク 牛乳	豚肉 生揚げ かつお節 牛乳	米 じゃが芋 お麩 マーガリン	人参 玉葱 生姜 いんげん ほうれん草 キャベツ	
28	金	ごはん フルーツ 白身魚のおろし煮 豚汁	フルーツ寒天 牛乳	白身魚 豚肉 みそ 寒天 牛乳	米 片栗粉 こんにやく さつま芋	大根 人参 葱 ごぼう 豆苗 みかん缶 桃缶 バナナ	
29	土	年越うどん 野菜ソテー フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ しらす干し 牛乳	うどん	人参 玉葱 ほうれん草 干しいたけ キャベツ 小松菜	

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。