

平成31年度 12月献立表

ひまわりさかえこども園

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
2	月	ごはん フルーツ 大豆の五目煮 小松菜のごま和え	揚げパン 牛乳	鶏肉 さつまいも 大豆 昆布 ひじき 牛乳	米 ごま ごま油 味つけパン こんにやく きなこ	人参 玉葱 ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ いんげん キャベツ 小松菜
3	火	バターロール フルーツ スパニッシュオムレツ 春雨スープ	マシュマロサンド 牛乳	豚肉 卵 チーズ 牛乳	バターロール 春雨 じゃが芋 クラッカー マシュマロ	人参 玉葱 グリーンピース 干しいたけ もやし 水菜
4	水	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 パンサンスー	ポップコーン いりこ 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ 赤みそ 卵 かまぼこ 青のり いりこ 牛乳	米 ごま ごま油 かたくり粉 春雨 ポップコーン	人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 干しいたけ きゅうり
5	木	ごはん フルーツ 鯖の煮付け ひじきとれんこんのサラダ	ヨーグルト チーズ お茶	鯖 ひじき ツナ ヨーグルト チーズ	米 片栗粉 ごま マヨネーズ	生姜 人参 れんこん 小松菜
6	金	ゆかりごはん フルーツ みそラーメン じゃこサラダ	芋けんぴ 牛乳	豚肉 かまぼこ みそ わかめ しらす干し 牛乳	米 中華麺 黒ごま さつまいも	玉葱 もやし 葱 人参 コーン きゅうり キャベツ
7	土	生活発表会				
9	月	ごはん フルーツ 大平 キャベツのゆかり和え	ヨーグルトケーキ 牛乳	鶏肉 生揚げ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 里芋 こんにやく ホットケーキミックス	れんこん 人参 大根 ごぼう 干しいたけ いんげん キャベツ レモン
10	火	ごはん フルーツ 回鍋肉 春雨の酢の物	フライドポテト (カレー味) 牛乳	豚肉 赤みそ わかめ しらす干し 牛乳	米 春雨 じゃが芋	キャベツ ピーマン 玉葱 人参 生姜 たけのこ きゅうり
11	水	ごはん フルーツ 高野豆腐のオランダ煮 ひじきの甘酢和え	チーズ蒸しパン 牛乳	鶏肉 凍り豆腐 ひじき ツナ チーズ 卵 牛乳	米 片栗粉 米粉 ホットケーキミックス ごま じゃが芋	人参 玉葱 ごぼう いんげん 干しいたけ たけのこ キャベツ 小松菜
12	木	食パン フルーツ 白身魚のオーロラソース じゃが芋スープ	ぶどうゼリー いりこ 牛乳	白身魚 寒天 いりこ ウィンナー 卵 牛乳	食パン パン粉 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋	人参 キャベツ 玉葱 ぶどうジュース レモン
誕生日会	13	冬野菜カレー キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	ケーキ 牛乳	豚肉 ツナ 卵 ホイップクリーム 牛乳	米 小麦粉 じゃが芋 マーガリン	玉葱 人参 れんこん かぶ グリーンピース キャベツ 小松菜 コーン レーズン
14	土	チキンライス わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳	米	玉葱 人参 グリーンピース コーン もやし パセリ
16	月	ごはん フルーツ 肉じゃが マカロニサラダ	アメリカンドック 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳 魚肉ソーセージ	米 じゃが芋 こんにやく マカロニ マヨネーズ ホットケーキミックス	玉葱 人参 いんげん コーン キャベツ きゅうり
餅つき会	17	バターロール クリームシチュー フルーツ	プリン 牛乳	鶏肉 牛乳 ホエイパウダー	バターロール じゃが芋	玉葱 人参 白菜 コーン グリーンピース
18	水	ごはん フルーツ 白身魚のもみじ揚げ さつまいも汁	シュガートースト いりこ 牛乳	白身魚 みそ 豆腐 油揚げ いりこ 牛乳	米 米粉 片栗粉 さつまいも こんにやく 食パン マーガリン	人参 大根 ごぼう 葱
19	木	ごはん フルーツ おでん風煮 キャベツとわかめの酢の物	みかんゼリー 牛乳	鶏肉 さつまいも 卵 わかめ 寒天 牛乳	米 こんにやく	いんげん 干しいたけ 大根 人参 キャベツ コーン オレンジジュース レモン
20	金	ごはん フルーツ 南瓜とさつまいものそぼろ煮 ゆず入りなます	カレーパン 牛乳	豚肉 しらす干し わかめ 牛乳	米 さつまいも ごま 食パン じゃが芋	南瓜 人参 生姜 かぶ 大根 ゆず グリーンピース 玉葱
21	土	カレーうどん もやしナムル フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん ごま ごま油	人参 玉葱 ほうれん草 もやし 干しいたけ
23	月	バターロール フルーツ さつまいもコロッケ 白菜スープ	お菓子 牛乳	豚肉 卵 ウィンナー 牛乳	バターロール 小麦粉 パン粉 じゃが芋 さつまいも	玉葱 人参 グリーンピース 干しいたけ セロリ 白菜 水菜
クリスマス会	24	・わかめごはん ・塩昆布ごはん ・鶏の唐揚げ ・ツリーハンバーグ ・フライドポテト ・キラキラスープ ・ウィンナーポテトのオープン焼き ・ほうれん草のお浸し ・ブロッコリーツリー・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 昆布 青のり かつお節 豆乳 牛乳	米 片栗粉 米粉 さつまいも じゃが芋 マヨネーズ いちごジャム	南瓜 人参 生姜 コーン 玉葱 ほうれん草 もやし みかん・桃・パイン缶 ブロッコリー
25	水	ごはん フルーツ 魚の甘酢あんかけ 南瓜の白和え	ジャムトースト (ブルーベリー) 牛乳	白身魚 豆腐 牛乳	米 米粉 片栗粉 ブルーベリージャム 食パン ごま	玉葱 人参 ピーマン 南瓜
26	木	ごはん フルーツ チキンピーズ 野菜の五色和え	お麩ラスク いりこ 牛乳	鶏肉 大豆 ツナ いりこ 牛乳	米 じゃが芋 お麩 マーガリン	いんげん 人参 玉葱 コーン キャベツ ほうれん草 もやし
27	金	ごはん フルーツ 春雨と豚肉の炒め物 切干大根のゴマネーズ	クラッカーサンド (こしあん) 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	米 春雨 ごま油 ごま マヨネーズ クラッカー こしあん	チンゲン菜 玉葱 生姜 キャベツ 人参 小松菜 切干大根 干しいたけ
28	土	年越うどん キャベツの塩昆布和え フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 昆布 牛乳	うどん	人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ 干しいたけ

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。