

# 令和元年12月 食事予定献立表

日曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
2月	酢豚	豚こま肉(25)	たまねぎ(30)しいたけ(5)ピーマン(5) にんじん(8)たけのこ(10)しょうが(1)	砂糖 油 片栗粉	ケチャップ 酢 醤油 こしょう	クラッカー	12/2 グリーンコープのおやつ ミルク 12/16 ヨーグルトパン ホットケーキミックス(20) あんこ(7) ヨーグルト(8) マーガリン 砂糖	おにぎり
	はんぺんスープ	はんぺん(7)	もやし(17)しめじ(8) こねぎ(2)		中華だし 醤油			
16月	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	みそ汁
3火	もちつき会	<焼きもち> もち米 赤米 醤油 砂糖 味付けのり	<だいこんサラダ> だいこん(38)にんじん(10) とうもろこし(2)しらす干し(7) めんつゆ 鰹節	<あおさ汁> あおのり(8)たまねぎ(23) ふかねぎ(3)しめじ(8) 鰹・昆布だし 醤油	<果物> みかん(50)	おにぎり せんべい	ぜんざい もち(30) ゆであずき缶(50) 砂糖 塩 お茶	ピラフ オニオンスープ
4水	麻婆豆腐	合びき肉(38)豆腐(40) みそ(2)赤みそ(2)	たまねぎ(30)にんじん(10) しょうが(1)こねぎ(2)	ごま油 片栗粉 砂糖	醤油 みりん	ベジタブル スティック	お好み焼き お好み焼き粉(18) キャベツ(7)しらす干し(4) お好み焼きソース 油 お茶	うどん
18水	かきたま汁	卵(8)	もやし(17)みずな(3) えのき(8)		中華だし 醤油			
5木	魚のフライ	白身魚(40)卵(4)		小麦粉 パン粉	酒 ケチャップ	サラダ せんべい	グリーンコープのおやつ	ピラフ
	野菜サラダ		キャベツ(33)にんじん(7)ピーマン(5)		ドレッシング			
	コンソメスープ	ハム(5)	たまねぎ(23)エリンギ(8) こまつな(4)		コンソメ 醤油			
17火	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	卵スープ
6金	筑前煮	鶏もも肉(25) 乾燥大豆(4)	だいこん(35)にんじん(8) ごぼう(6)れんこん(14)	糸こんにゃく(10) 砂糖 ごま油	醤油 みりん	クッキー	いも天 さつまいも(60) てんぷら粉 油 塩	おにぎり
	油揚げのみそ汁	油揚げ(4) みそ(10)	なす(10)えのき(8) とうもろこし(2)		いりこだし			
20金	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	みそ汁
7土	クリームシチュー	さけ(28) 牛乳(20)	たまねぎ(25)にんじん(8)しめじ(7) グリーンピース(3)	じゃがいも(25) 油	シチュールー	さくっと とうもろこし	グリーンコープのおやつ	
	チーズサラダ	プロセスチーズ(3) しらす干し(7)	きゅうり(18)赤ピーマン(8) キャベツ(32)		ドレッシング			
28土	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	
9月	高野豆腐の煮物	高野豆腐(8) ちくわ(15)	ごぼう(10)にんじん(10)だいこん(35) きぬさや(2)干しいたけ(0.5)	砂糖	鰹・昆布だし 醤油 みりん	ビスケット	フレンチトースト 食パン(35) 牛乳(18)卵(6) 砂糖	五目炒飯
	さつまいものみそ汁	みそ(10)	たまねぎ(24)えのき(8) にら(2)	さつまいも(20)	いりこだし			
23月	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	卵スープ
10火	白身魚のトマトソースがけ	白身魚(40)	たまねぎ(30)しめじ(10)にんじん(8) ピーマン(7)トマト水煮缶(20)にんにく(1)	小麦粉 オリーブ油	こしょう 酒 醤油	クラッカー	グリーンコープのおやつ	おにぎり
	かぼちゃのポタージュ	牛乳(50)	たまねぎ(23)エリンギ(8) パセリ(0.5)		かぼちゃ(30) コンソメ 醤油			
19木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	みそ汁
11水	鶏の照り焼き丼	鶏もも肉(30)	キャベツ(30)たまねぎ(25) こねぎ(2)しょうが(1)	五分つき米 砂糖 油	醤油 みりん	おにぎり せんべい	12/11 ぜんざい お茶	えびピラフ
	みそ汁	みそ(10)	もやし(17)しめじ(8) わかめ(8)ふかねぎ(3)		いりこだし		12/25 グリーンコープのおやつ ミルクココア	オニオンスープ
25水	やさいのマヨネーズ和え	カニカマ(10)	はくさい(35)にんじん(8)こまつな(12)	マヨネーズ 醤油	こしょう	お茶		
12木	揚げ出し豆腐のみぞれがけ	豆腐(40)	だいこん(40)こねぎ(2)	油 片栗粉	めんつゆ	星せんべい	グリーンコープのおやつ	チャーハン
	すまし汁	かまぼこ(8)	たまねぎ(23)しめじ(8) ふかねぎ(3)		鰹・昆布だし 醤油			
26木	たきこみごはん	油揚げ(6)	いんげん(2)にんじん(6)干しひじき(0.5)	五分つき米	醤油	お茶	ミルク	卵スープ
13金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米 きび	<ししゃも焼き> ししゃも(30) <昆布の佃煮> 昆布の佃煮(8)	<豆腐のみそ汁> 豆腐(20)もやし(18) えのき(8)とうもろこし(2) いりこだし みそ(10)		星せんべい	かごしまの味♪ねったぼ さつまいも(40)もち(20) 砂糖 きな粉 塩	ピラフ 卵スープ
14土	和風スパゲティ	ツナ(8)	たまねぎ(25)ピーマン(8) にんじん(8)しめじ(10)	スパゲティ麺(40) マーガリン	こしょう 醤油	ビスケット	ふくれがし 小麦粉(20) 黒砂糖 食用重曹(0.1) 酢	かしわ ごはん
	野菜スープ	ベーコン(12)	だいこん(18) ほうれんそう(4)	じゃがいも(20)	コンソメ 醤油			
27金	果物		みかん(60)			お茶	お茶	みそ汁
21土	パンの日	<セレクトパン> カレーウインナーパン(30) タママヨパン(30) ミルクパン(30)メロンパン(30) あんパン(30)ツナマヨパン(30)	<ポトフ> じゃがいも(20)キャベツ(10)にんじん(8) ウインナー(10)ブロッコリー(10) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <サラダ> はくさい(32)みずな(5)しらす干し(5) ドレッシング	<果物> りんご(50)	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ	
24火	クリスマスメニュー	<から揚げ> 鶏もも肉(40) にんにく(1) 小麦粉 片栗粉 醤油 油	<コンソメスープ> たまねぎ(23)じゃがいも(25)にんじん(8) ほうれんそう(3) コンソメ 醤油 <ピラフ> 五分つき米 マーガリン コンソメ ツナ(8)にんじん(7)パセリ(1) 醤油	<コーンサラダ> キャベツ(30)コーン(4)ピーマン(5) マヨネーズ 醤油 こしょう		ビスケット	クリスマスケーキ ホットケーキミックス(30) 卵(7)牛乳(10)生クリーム(8) チェリー缶(5)みかん缶(7) マーガリン 砂糖 粉砂糖 お茶	かしわ ごはん みそ汁
30月	年末保育		年末保育のため利用申し込みされた方は、 愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。			グリーンコープ のおやつ	グリーンコープのおやつ	ピラフ
31火						お茶	お茶	卵スープ

- ★乳児さんは、一人ひとりの成長段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★食事に関してのご心配やご質問等ございましたら、ご遠慮なく給食室へお立ち寄りください。
- ★献立に記載している( )は、以上児のグラム数です。
- ★当園のごはんは、五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。

## ☆12月の旬の食材☆

- <野菜>かぶ、カリフラワー、みずな、ブロッコリー、しんじく、ふかねぎ、ごぼう  
ほうれんそう、はくさい、だいこん、さといも、さつまいも、やまいも、れんこん
- <果物>みかん、りんご
- <魚介>かき、はまち、さわら、さば、たら、ぶり

