

令和元年12月 食事予定献立表



栄養士：まつもとさやか

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
9	月	酢豚 はんぺんスープ	豚こま肉(25) はんぺん(10)	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) もやし(10)しめじ(8) こねぎ(2)	砂糖 油 片栗粉	ケチャップ 酢 醤油 こしょう 中華だし 醤油	クラッカー	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) 砂糖 お茶
23	月	ごはん			五分つき米		お茶	お茶
3	火	高野豆腐の煮物 白菜のみそ汁	高野豆腐(8) ちくわ(15) みそ(10)	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) たまねぎ(24)えのき(8) にら(2)はくさい(5)	砂糖	鯉・昆布だし 醤油 みりん いりこだし	おにぎり せんべい	グリーンコープのおやつ
24	火	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク
4	水	麻婆豆腐 春雨スープ	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) もやし(17)みずな(3) えのき(8)	ごま油 片栗粉 砂糖 春雨(3)	醤油 みりん 中華だし 醤油	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
18	水	ごはん			五分つき米		お茶	お茶
5	木	魚のフライ 野菜サラダ コンソメスープ	白身魚(40)卵(4)	キャベツ(33)にんじん(7) ピーマン(5)カリフラワー(8) たまねぎ(23)エリンギ(8) こまつな(4)	小麦粉 パン粉	酒 ケチャップ ドレッシング コンソメ 醤油	サラダ せんべい	グリーンコープのおやつ
17	火	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア
6	金	筑前煮 油揚げのみそ汁	鶏もも肉(25) ゆで大豆(7) 油揚げ(4) みそ(10)	だいこん(35)にんじん(8) かぼちゃ(15)れんこん(14)いんげん(2) えのき(8) とうみょう(2)	砂糖 ごま油	醤油 みりん いりこだし	クッキー	いも天 さつまいも(60) てんぷら粉 油 塩
20	金	ごはん			五分つき米		お茶	お茶
7	土	クリームシチュー チーズサラダ	さけ(28) 牛乳(20) プロセスチーズ(3) しらす干し(7)	たまねぎ(25)にんじん(8)しめじ(7) ブロッコリー(5) きゅうり(18)赤ピーマン(8) キャベツ(32)	じゃがいも(25) 油	シチュールー ドレッシング	さくっと とうもろこし	グリーンコープのおやつ
28	土	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア
2	月	鶏の照り焼き丼 みそ汁	鶏もも肉(30) みそ(10)	キャベツ(30)たまねぎ(25) こねぎ(2)しょうが(1) もやし(17)しめじ(8) わかめ(8)ふかねぎ(3)	五分つき米 砂糖 油	醤油 みりん いりこだし	ビスケット	フレンチトースト 食パン(35) 牛乳(18)卵(6) 砂糖
16	月	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	お茶
10	火	白身魚のトマトソースがけ かぼちゃのポタージュ	白身魚(40) 牛乳(50)	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) たまねぎ(23)エリンギ(8) パセリ(0.5)	小麦粉 オリーブ油 かぼちゃ(30)	こしょう 酒 醤油 コンソメ 醤油	クラッカー	グリーンコープのおやつ
19	木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア
11	水	もちつき会	<シーフードカレー> エビ(15)イカ(15) たまねぎ(20)にんじん(8) じゃがいも(25)	<だいこんサラダ> だいこん(35)赤ピーマン(8) とうみょう(2)しらす干し(7) めんつゆ 鯉節		<果物> みかん(50)	おにぎり せんべい お茶	やきもち もち(30) 醤油 きなこ 砂糖 お茶
12	木	揚げ出し豆腐のみぞれがけ すまし汁	豆腐(40) かまぼこ(8)	だいこん(40)こねぎ(2) たまねぎ(23)しめじ(8) ふかねぎ(3)ごぼう(5)	油 片栗粉	めんつゆ 鯉・昆布だし 醤油	星せんべい	グリーンコープのおやつ
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
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)とうみょう(2) いりこだし みそ(10)		星せんべい お茶	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 お茶
14	土	きのこスパゲティ 野菜スープ	ツナ(8) ベーコン(12)	たまねぎ(25)ピーマン(8) にんじん(8)しめじ(10)えのき(8) だいこん(15)はくさい(10) ほうれんそう(4)	スパゲティ麺(40) マーガリン	こしょう 醤油 コンソメ 醤油	ビスケット	12/14 グリーンコープのおやつ ミルクココア 12/27 ふくれがし・お茶 小麦粉(20) 黒砂糖 食用重曹(0.1) 卵(3)牛乳(5)
27	金	果物		みかん(60)			お茶	グリーンコープのおやつ
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)	お魚 せんべい お茶	グリーンコープのおやつ
25	水	お楽しみ会メニュー	<から揚げ> 鶏もも肉(40) にんにく(1) 小麦粉 片栗粉 醤油 油	<たまごスープ> たまねぎ(23)卵(8)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)コーン(2) 醤油	<ハムサラダ> キャベツ(30)ハム(5)ピーマン(5)赤パプリカ(3) マヨネーズ 醤油 こしょう		ビスケット お茶	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

★乳児については別途、個々の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等も乳児と同様、別途、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様を対象としています。
 ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
 ★献立に書いてある()は、グラム数です。
 ★当園のご飯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、給食室ホワイトボード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、しゅんぎく、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

