



H30年 12月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
1	土	ご飯(米)	五目チャーハン 大根ときゃべつのサラダ 玉ねぎと人参のスープ	豚肉 人参 葱 ビーマン 椎茸 塩 醤油 菜種油 大根 きゃべつ 人参 ツナ 酢 塩 菜種油 玉ねぎ 人参 塩 醤油 かつおだし	ぶどうゼリー クラッカー	ぶどうジュース 寒天 砂糖 クラッカー	
3	月	ご飯(米)	カレーライス わかめとしらすのサラダ 椎茸のすまし汁	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ カレー粉 薄力粉 塩 チーズ リンゴ トマト 牛乳 菜種油 ケチャップ ソース わかめ しらす きゅうり きゃべつ コーン 酢 塩 素精糖 椎茸 麩 塩 醤油 かつおだし	黒蜜きなこ団子	上新粉 白玉粉 きなこ 素精糖 塩 黒糖	混ぜご飯 煮物 汁物
4	火	ご飯(米)	鯛の香味焼き ひじきとれんこんのきんぴら 青菜のしらす和え じゃが芋のみそ汁	鯛 葱 にんにく しょうが 醤油 みりん 素精糖 ごま油 れんこん ひじき 豚肉 人参 素精糖 醤油 酒 菜種油 小松菜 しらす 醤油 かつおだし じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ 味噌 にぼしだし	五平もち	米 片栗粉 味噌 みりん 素精糖 ごま	おにぎり 和え物 汁物
5	水	ご飯(米)	根菜つくね 人参のおかか煮 大根ときゅうりの胡麻酢和え なめこのみそ汁	鶏ひき肉 木綿豆腐 長ねぎ 牛蒡 れんこん 卵 パン粉 塩 醤油 人参 かつお節 醤油 かつおだし 大根 きゅうり 酢 塩 素精糖 ごま なめこ 豆腐 わかめ 味噌 にぼしだし	フルーツ寒天 せんべい	リンゴジュース みかん缶 桃缶 バイン缶 寒天 砂糖 せんべい	炒飯 サラダ 汁物
6	木	ご飯(米)	ぶりの照り焼き ひじきの煮物 かぶときゅうりの塩もみ けんちん汁	鯛 醤油 みりん 酒 ひじき 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 かぶ きゅうり 塩 里芋 大根 牛蒡 豆腐 人参 葱 塩 醤油 かつおだし	揚げパン	ロールパン グラニュー糖 菜種油	スパゲティ サラダ 汁物
7	金	スパゲティ	ミートソーススパゲティ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ジュリエンスープ	豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム 菜種油 塩 ソース ケチャップ 薄力粉 バター ブロッコリー カリフラワー 人参 無添加ロースハム 塩 素精糖 酢 菜種油 きゃべつ 人参 玉ねぎ ベーコン 塩 菜種油	おからのケーキ	おから 小麦粉 BP 砂糖 バター 卵 牛乳 ココア	ご飯 焼きもの 汁物
8	土	ご飯(米)	鶏肉のマーメレード焼き じゃこのサラダ えのきとわかめのすまし汁	鶏肉 マーメレードジャム 醤油 みりん 酒 じゃこ 大根 人参 きゅうり 醤油 素精糖 酢 塩 菜種油 わかめ えのき 醤油 塩 かつおだし	米粉のココア蒸 しパン	上新粉 素精糖 豆乳 菜種油 BP ココア	
10	月	ご飯(米)	ホイコーロー かぼちゃの煮物 大根と人参のなます かき卵汁	豚肉 キャベツ 玉ねぎ ビーマン にんにく しょうが 味噌 醤油 素精糖 菜種油 かぼちゃ 素精糖 醤油 大根 人参 酢 醤油 塩 卵 玉ねぎ 万能ねぎ かつおだし 醤油 塩 片栗粉	真珠蒸し	もち米 鶏肉 玉ね ぎ 塩 醤油 生姜	おにぎり 和え物 汁物
11	火	ご飯(米)	中華丼 きゅうりと大根の甘酢和え 大豆とじゃこの炒り煮 もやしと人参のスープ	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ 小松菜 干し椎茸 塩 醤油 片栗粉 菜種油 きゅうり 大根 酢 塩 素精糖 大豆 じゃこ 醤油 みりん ごま 菜種油 もやし 人参 玉ねぎ 塩 醤油 かつおだし	ポテトフライ	じゃが芋 塩 青のり 菜種油	スパゲティ サラダ 汁物
12	水	ご飯(米)	鮭のフライ マカロニのフレンチサラダ 五目汁	鮭 塩 小麦粉 卵 パン粉 菜種油 ソース マカロニ きゃべつ 人参 きゅうり ツナ 酢 塩 菜種油 豆腐 かぼちゃ 椎茸 葱 こんにゃく 鶏肉 味噌 にぼしだし	スノーボール クッキー	薄力粉 BP 卵 バター 砂糖 粉糖	混ぜご飯 煮物 汁物
26	水	もち	三色餅 豚汁	もち米 醤油 海苔 きな粉 素精糖 塩 小豆 豚肉 大根 人参 ごぼう 葱 こんにゃく 豆腐 味噌 にぼしだし	ヨーグルト クラッカー	ヨーグルト クラッカー	
			<0.1才の献立>	ご飯 鮭の照り焼き ひじきの煮物 かぶの塩もみ 豚汁	果物 麦茶		
13	木	パン	タンドリーチキン 粉ふきいも 三色酢の物 かぶのスープ	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ にんにく 醤油 塩 じゃが芋 塩 あおのり 人参 もやし きゅうり 酢 砂糖 塩 かぶ 白菜 ベーコン 塩 醤油 菜種油	ケチャップライス	ご飯 玉ねぎ ビーマン コーン 鶏もも肉 塩 ケチャップ 中濃ソース	おにぎり 和え物 汁物
14	金	うどん	いなかうどん キャベツの胡麻和え 金時豆の甘煮	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 かぼちゃ えのき じゃがいも ほうれん草 みそ 酒 かつおだし キャベツ 人参 ごま 素精糖 醤油 金時豆 素精糖 塩	梅おかか おにぎり	ご飯 かつお節 醤油 梅びしお	ご飯 焼きもの 汁物

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

しもほうや保育園

- ☆12日は誕生会です。
- ☆21日はクリスマス会です。
- ☆26日はおもちつきです。(お昼についたおもちを食べます)