

令和元年 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
2	月	ご飯(米)	ハヤシライス マカロニサラダ 豆腐とわかめのスープ	豚肉 玉ねぎ しめじ 素精糖 塩 バター ソース 小麦粉 ケチャップ トマト缶 菜種油 マカロニ きゅうり 人参 きゃべつ ツナ マヨネーズ 塩 豆腐 わかめ ねぎ 塩 醤油 かつおだし	スノーボール クッキー 果物 牛乳	薄力粉 BP 卵 バター 砂糖 粉糖	スパゲティ サラダ 汁物
3	火	ご飯(米)	鯛の香味焼き はすのきんぴら 青菜とえのきのお浸し 春雨とひき肉のスープ	鯛 葱 にんにく しょうが 醤油 みりん 素精糖 はす 人参 ごま 素精糖 醤油 酒 菜種油 ほうれん草 えのき 醤油 かつおだし はるさめ 豚挽肉 もやし 白菜 人参 塩 醤油 かつおだし	ココア揚げパン 果物 牛乳	パン 砂糖 菜種 油 ココア	炒飯 サラ ダ 汁物
4	水	ご飯(米)	チンジャオロースー さつま芋の甘煮 わかめの酢の物 根菜汁	豚肉 たけのこ ビーマン 赤ビーマン 酒 醤油 ソース 塩 素精糖 ごま油 さつま芋 素精糖 醤油 わかめ きゅうり 酢 塩 素精糖 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 味噌 にぼしだし	真珠蒸し 果物 牛乳	もち米 鶏肉 玉ね ぎ 塩 醤油 生姜	混ぜご飯 煮物 汁物
18	もち	三色餅 豚汁 <0.1才の献立>	三色餅 豚汁 ご飯 チンジャオロースー さつま芋の甘煮 わかめの酢の物 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 果物 麦茶	ヨーグルト クラッカー	
5	木	ご飯(米)	豆腐の千草焼き 切干大根の煮物 かぶときゅうりの塩もみ じゃが芋のみそ汁	豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 たら 卵 菜種油 塩 醤油 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 かぶ きゅうり 塩 じゃが芋 わかめ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	レーズンの スコーン 果物 牛乳	小麦粉 BP 砂糖 バター レーズン	ご飯 焼きもの 汁物
6	金	ご飯(米)	さばの味噌煮 こんにゃくの土佐煮 小松菜のしらす和え 麩のすまし汁	さば 味噌 醤油 素精糖 酒 生姜 つきこんにゃく かつお節 醤油 みりん 油 小松菜 人参 しらす 醤油 かつおだし 麩 大根 椎茸 塩 醤油 かつおだし	焼きうどん 果物 牛乳	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 中濃ソース 塩 醤油 菜種油	おにぎり 和え物 汁物
7	土	ご飯(米)	豚肉のソース焼き かぶとブロッコリーのサラダ 厚揚げのみそ汁	豚肉 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン ソース 醤油 塩 菜種油 かぶ ブロッコリー 人参 ツナ 塩 醤油 素精糖 酢 菜種油 厚揚げ 玉ねぎ あさつき 味噌 にぼしだし	メイプルクッ キー 果物 牛乳	薄力粉 片栗粉 メープルシロップ 菜種油	
9	月	ご飯(米)	鶏の竜田揚げ じゃこのサラダ ミニトマト 白菜のみそ汁	鶏肉 醤油 酒 生姜 片栗粉 菜種油 じゃこ 大根 人参 きゅうり 醤油 素精糖 酢 塩 菜種油 ミニトマト 白菜 玉ねぎ 油揚げ 味噌 にぼしだし	2色ゼリー クラッカー 果物 牛乳	オレンジジュース カルピス 寒天 砂 糖	おにぎり 和え物 汁物
10	火	パン ジャム	おからのミートローフ 粉ふきいも 大根と大豆のサラダ わかめスープ	豚肉 おから 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 塩 チーズ ケチャップ じゃが芋 青のり 塩 大豆 大根 人参 きゅうり ツナ 酢 塩 菜種油 わかめ 玉ねぎ えのき 塩 醤油 かつおだし	ピラフ 果物 牛乳	ご飯 玉ねぎ 人参 コーン ハム ビーマン 塩	スパゲティ サラダ 汁物
24	パンズパン	セルフバーガー ポイルキャベツ 大根と大豆のサラダ わかめスープ	パン 豚肉 おから 玉ねぎ パン粉 牛乳 卵 チーズ 塩 ケチャップ ソース きゃべつ 大豆 大根 人参 きゅうり ツナ 酢 塩 菜種油 わかめ 玉ねぎ えのき 塩 醤油 かつおだし	果物 牛乳			
11	水	スパゲティ	クリームスパゲティ 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 ミートソーススパゲティ	鶏肉 人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 小麦粉 バター 粉チーズ 牛乳 塩 菜種油 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 豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ 菜種油 塩 ソース ケチャップ 薄力粉 バ ター	おからのケーキ 果物 牛乳	おから 小麦粉 BP 砂糖 バター 卵 牛乳 ココア 粉糖	炒飯 サラ ダ 汁物
25	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ コーンスープ	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 玉ねぎ クリームコーン コーン パセリ バター 牛乳 コーンスターチ	おからのケーキ 果物 牛乳	おから 小麦粉 BP 砂糖 バター 卵 牛乳 ココア 豆乳ホイップ いち ご ジャム			
12	木	ご飯(米)	ぶりの照り焼き ひじきの煮物 はすの甘酢漬け ニラ玉みそ汁	鯛 醤油 みりん 酒 ひじき 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 はす 酢 塩 素精糖 にら 卵 味噌 にぼしだし	フライドポテト 果物 牛乳	じゃが芋 塩 青のり	混ぜご飯 煮物 汁物
13	金	ご飯(米)	中華丼 金時豆煮 ブロッコリーの磯辺和え なめこのみそ汁	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 ごま 油 金時豆 素精糖 醤油 ブロッコリー のり 醤油 かつおだし なめこ 豆腐 わかめ 味噌 にぼしだし	ごまのみたらし 団子 果物 牛乳	上新粉 白玉粉 醤油 素精糖 ごま 片栗粉	ご飯 焼きもの 汁物
14	土	ご飯(米)	鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ ほうれん草のすまし汁	鶏肉 マーマレードジャム 醤油 みりん 酒 キャベツ 人参 きゅうり レーズン 塩 酢 菜種油 ほうれん草 人参 玉ねぎ 塩 醤油 かつおだし	きな粉蒸しパン 果物 牛乳	きな粉 薄力粉 BP 素精糖	

しもほうや保育園

※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。

☆11日は誕生会です。
☆24日は乳児クリスマス会、25日幼児クリスマス会です。
☆18日はおもちゃつきです。(お昼についたおもちゃを食べます)