







12月 こんだて



熱量 443 kcal タンパク質 17.8 g (あひる)

吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
12	ごはん 煮魚	米 鯖 砂糖 醤油 みりん 酒	芋ようかん 薩摩芋 砂糖 寒天 水	5	ごはん 手羽元のさっぱり煮	米 手羽元 砂糖 醤油 酢	(5日) マヨネーズラスク 食パン マヨネーズ
26	かぶのあんかけ煮	かぶ 人参 三度豆 こんにゃく 竹輪 砂糖 醤油 片栗粉		19	卵の花	おから 人参 白菜 油揚げ こんにゃく 青葱 砂糖 醤油 胡麻油 みりん	(19日) クロワッサン 牛乳
(月)	味噌汁	ソーメン 法蓮草 人参 昆布 味噌	牛乳	(月)	味噌汁	大根 わかめ さつま揚げ 昆布 味噌	牛乳
13	ごはん (13日)おかかごはん	米 鯉節 薄口醤油 ごぼう 人参 味付け海苔	みかん	6	ごはん カラフルオムレツ	米 卵 赤ピーマン 玉葱 ベーコン ピーマン ケチャップ	わかめおにぎり 米 わかめ 砂糖 醤油 白胡麻
27	鶏煮 ナムル	鶏もも肉 砂糖 醤油 小松菜 きゃべつ 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 胡麻油 白胡麻	花形ビスケット	20	野菜のポトフ風煮	大根 玉葱 人参 ウインナー コンソメ	
(火)	味噌汁	麩 わかめ さつま揚げ 昆布 味噌	牛乳	(火)	味噌汁	麩 小松菜 えのき 昆布 味噌	牛乳
14	ごはん クリームシチュー	米 鶏こま肉 南瓜 人参 玉葱 牛乳 小麦粉 シチュールウ コンソメ	(14日)ジャムサンド 食パン 苺ジャム	7	和風パスタ	スパゲティ ツナ缶 玉葱 人参 小松菜 醤油 マーガリン 刻みのり	豚汁 豚肉 大根 人参 きゃべつ ごぼう 青葱 しめじ 油揚げ こんにゃく 昆布 味噌 牛乳
28	マカロニサラダ	マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 ハム 砂糖 醤油 酢 胡麻油	(28日)カステラ	(水)	野菜サラダ	きゃべつ かぶ 胡瓜 人参 ハム 砂糖 醤油 酢 胡麻油	牛乳
(水)	味噌汁	麩 わかめ さつま揚げ 昆布 味噌	牛乳	(水)	コンソメスープ	じゃが芋 コーン 人参 コンソメ 昆布	牛乳
1	ごはん 肉豆腐の卵とじ風	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 青梗菜 卵 砂糖 醤油 片栗粉 油	焼きうどん うどん 豚肉 人参 きゃべつ もやし ソース	8	ごはん ☆ぶりの胡麻味噌焼き	米 ぶり 味噌 酒 白胡麻	薩摩芋バター 薩摩芋 バター グラニュー糖
15	たたきごぼう	ごぼう 砂糖 醤油 白胡麻		22	根野菜のおかか煮	大根 人参 ごぼう 蓮根 油揚げ 鯉節 砂糖 醤油	
(木)	味噌汁	薩摩芋 青葱 油揚げ 昆布 味噌	牛乳	(木)	澄まし汁	白菜 かまぼこ 青葱 昆布 鯉節 薄口醤油	牛乳
2	ごはん おでん	米 大根 じゃが芋 人参 こんにゃく うずら卵 竹輪 厚揚げ 砂糖 醤油 昆布	米粉と豆腐のブラウニー 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 油	9	ごはん ミートローフ	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 パン粉 牛乳 砂糖 醤油	蒸しパン 小麦粉 牛乳 卵 砂糖 マーガリン ベーキングパウダー
16	味噌汁	きゃべつ わかめ なめこ 昆布 味噌	牛乳	(金)	味噌汁	豆腐 玉葱 油揚げ 昆布 味噌	牛乳
3	ごはん 煮物	米 豚ミンチ 薩摩芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油	バターロールパン	10	きつねうどん	うどん 油揚げ 砂糖 醤油 法蓮草 人参 昆布 鯉節 砂糖 薄口醤油	黒糖ロールパン
(土)	味噌汁	豆腐 青葱 人参 昆布 味噌	牛乳	24	大根の和え物	大根 人参 胡瓜 砂糖 醤油	牛乳
備考	21日(水)もちつき大会 *豚汁 *牛乳	豚肉 大根 人参 きゃべつ ごぼう 青葱 しめじ こんにゃく 油揚げ 昆布 味噌		23日(金)クリスマス会 *バターロールパン *ミートローフ *ポテトサラダ *コンソメスープ (おやつ)*クリスマスパフェ *生クリーム *米粉クッキー	ロールパン 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 パン粉 牛乳 砂糖 醤油 じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 ハム コーン マヨネーズ きゃべつ 玉葱 ベーコン コンソメ 昆布 小麦粉 りんご 卵 砂糖 油 レモン果汁 ベーキングパウダー 生クリーム 砂糖 米粉 砂糖 マーガリン コーンスターチ ・苺 黄桃 ・牛乳		*天候や仕入れの都合により食材や献立の変更があります。 *☆マークは、新メニューです。

*天候や仕入れの都合により食材や献立の変更があります。
*☆マークは、新メニューです。

*保育園では、あひるぐみは、麦、玄米、揚げ物は噛みにくいで抜いています。
*12月から、ハム、ベーコン、ウインナーを取り入れていきます。