



12月こんだて



熱量 417kcal タンパク質 16.8g (ひよこ)

吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
	11 ☆ひき肉とチーズ の玉子焼き ・ 25 煮物	米 卵 鶏ミンチ 人参 玉葱 チーズ ケチャップ 薩摩芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油	ねぎ焼き 小麦粉 青葱 卵 鰹節 醤油 水 油		4 高野豆腐の ・ そばろあん煮 18 ふかし芋	米 高野豆腐 人参 グリンピース 玉葱 豚ミンチ 砂糖 醤油 片栗粉 薩摩芋	マカロニのきな粉和え マカロニ きな粉 砂糖
(月)	味噌汁	麩 もやし 青梗菜 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(月)	味噌汁	白菜 人参 青葱 昆布 鰹節 味噌	牛乳
	12 煮魚 ・ 26 白菜とさつま揚げの煮物	米 鯛 砂糖 醤油 白菜 人参 玉葱 砂糖 醤油	(12日)米粉パン (26日)和風ラスク 食パン 青のり マーガリン		5 ローストチキン ・ 19 法蓮草のソテー	米 鶏もも肉 玉葱 みりん 醤油 酒 法蓮草 白菜 人参 玉葱 コーン コンソメ 薄口醤油 油	味噌うどん うどん 豚肉 油 キャベツ 人参 もやし 昆布 味噌
(火)	澄まし汁	大根 ごぼう 小松菜 昆布 鰹節 薄口醤油	牛乳	(火)	味噌汁	豆腐 わかめ 昆布 鰹節 味噌	牛乳
	13 おかかごはん 鶏煮 ・ 27 かぶの胡麻和え	米 鰹節 薄口醤油 鶏もも肉 砂糖 醤油 かぶ 胡瓜 人参 小松菜 胡麻 砂糖 醤油	みかん ビスケット		6 ごはん おでん バナナ	米 大根 じゃが芋 人参 うずら卵 豆腐 砂糖 醤油 油 バナナ	黒糖蒸しパン 小麦粉 卵 牛乳 黒砂糖 油 ベーキングパウダー 白胡麻 牛乳
(水)	味噌汁	キャベツ 玉葱 わかめ 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(水)	味噌汁	麩 玉葱 キャベツ 昆布 鰹節 味噌	牛乳
	14 ナポリタン風うどん ・ 28 野菜サラダ	うどん 油 人参 玉葱 ピーマン 醤油 コンソメ ケチャップ 粉チーズ トマト缶 白菜 法蓮草 胡瓜 人参 シーチキン マヨネーズ	鮭のおにぎり 米 鮭 白胡麻		7 ごはん クリームシチュー ・ 21 マカロニサラダ	米 鶏こま 南瓜 人参 玉葱 牛乳 コンソメ 小麦粉 マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油 酢 胡麻油	ジャムサンド 食パン 苺ジャム
(木)	コンソメスープ	薩摩芋 玉葱 豆苗 コンソメ 昆布	牛乳	(木)			牛乳
	1 ごはん すき焼き風煮 ・ 15 胡瓜の酢漬け	米 豚肉 焼き豆腐 麩 人参 白菜 玉葱 白葱 砂糖 醤油 油 胡瓜 酢 砂糖 醤油	バナナケーキ 小麦粉 砂糖 卵 油 バナナ レモン ベーキングパウダー		8 ごはん 煮魚 ・ 切干大根	米 鯛 砂糖 醤油 切干大根 人参 グリンピース 砂糖 醤油	ポテトボール じゃが芋 片栗粉 青のり 塩 油
(金)	味噌汁	じゃが芋 法蓮草 昆布 鰹節 味噌	牛乳	(金)	味噌汁	ソーメン 法蓮草 昆布 鰹節 味噌	牛乳
	2 ごはん 鶏じゃが ・ 味噌汁	米 鶏こま じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 豆腐 人参 玉葱 もやし 青葱 昆布 鰹節 味噌	黒糖ロールパン		9 野菜うどん ・ 23 薩摩芋煮	うどん 豚肉 玉葱 人参 青葱 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋 砂糖 醤油	バターロール 牛乳
(土)			牛乳	(土)			牛乳
備	4日(月) 3, 4歳八瀬遠足	20日(水)おもつき大会 (おやつ) ・豚汁 豚肉 大根 人参 キャベツ 昆布 鰹節 味噌		22日(金)クリスマス会 *ピラフ 米 玉葱 コーン 人参 ピーマン コンソメ 塩 *手羽元のさっぱり煮 手羽元 砂糖 醤油 酢 *ポテトサラダ じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 マヨネーズ *コンソメスープ キャベツ 玉葱 コンソメ 昆布 (おやつ) *アップルケーキ 小麦粉 りんご 卵 砂糖 油 レモン ベーキングパウダー *米粉クッキー 米粉 砂糖 マーガリン コーンスターチ *牛乳			
考	13日(水) お誕生日会 19日(火) らいおん八瀬遠足	・牛乳 29日(金) (おやつ) ・スナックスティックパン ・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。

*保育園では、ひよこぐみは、発芽玄米、麦、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、ウインナー、ベーコン、ハム、こんにゃく、油揚げ、揚げ物、カレーは味が濃く噛みにくいので抜いています。