



12月献立表



2017年度 烏山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	4 18	ごはん 豚肉と白菜の煮浸し かぼちゃの甘辛煮 石狩汁*	ゆずのチーズケーキ* 牛乳*	米・豚肉・白菜・人参・南瓜・ はちみつ・鮭・玉葱・大根・しめじ・ キャベツ・こんにやく・じゃが芋・マーガリン・ クリームチーズ・薄力粉・卵・柚子・ 生クリーム・牛乳	11 25	ふりかけごはん 大根の梅オカカ炒め おでん*	11日 ロールケーキ* 25日 カップケーキ* 牛乳*	米・かぶの葉・しらす・鶏肉・大根・ 油揚げ・人参・梅干し・大根葉・ 練り製品・ちくわぶ・こんにやく・ ごぼう・じゃが芋・がんもどき・昆布・ 卵・薄力粉・生クリーム・バナナ・苺・ デコポン・牛乳・MIX粉・はちみつ
火	5 19	じゃこ高菜炒飯 くずし豆腐の中華サラダ 肉団子スープ	5日 くるみクッキー* 19日 ジンジャークッキー* 牛乳*	米・しらす・高菜・人参・鶏肉・豆腐・ レタス・きゅうり・ミニトマト・海苔・ゴマ・豚肉・ 生姜・長葱・干し椎茸・青梗菜・白菜・ 筍・春雨・マーガリン・薄力粉・くるみ・ 牛乳・レモン	12 26	ぶどうパン 鶏肉のはちみつ焼き シーフードマリネ トマトシチュー	みかんヨーグルト* お茶	強力粉・干しぶどう・鶏肉・はちみつ・ サラダ菜・イカ・海老・蛸・玉葱・きゅうり・ 人参・セロリ・ミニトマト・ニンニク・レモン・パセリ・ さつま芋・キャベツ・フロロコリー・トマト・ マッシュルーム・ヨーグルト・みかん缶・お茶
水	6 20	食パン(ジャム) からあげ* キャベツとみかんのサラダ コーンチャウダー*	りんごゼリー お茶	食パン・ジャム・鶏肉・薄力粉・卵・ キャベツ・みかん缶・きゅうり・ベーコン・玉葱・ 人参・さつま芋・いんげん・エリンギ・ クリームコーン・セロリ・カリフラワー・コーン・ マーガリン・牛乳・りんごジュース・ アガー・お茶	13 27	玄米ごはん ぶり大根 小松菜と鶏肉の和え物 きりたんぼ鍋	大学芋 牛乳*	玄米・ぶり・大根・いんげん・生姜・ 小松菜・鶏肉・人参・ゴマ・きりたんぼ・ ごぼう・長葱・白滝・舞茸・油揚げ・ せり・こんにやく・さつま芋・牛乳
木	7 21	玄米ごはん さわらの西京焼き 野菜と油揚げのサラダ 具だくさんみそ汁	フルーツサンド* 牛乳*	玄米・鯖・水菜・油揚げ・きゅうり・ 人参・しらす・生姜・玉葱・大根・ さつま芋・舞茸・ほうれん草・茄子・ 食パン・みかん缶・バナナ・洋梨・ 生クリーム・牛乳	14 28	ごはん 味噌肉豆腐 さつま芋のキンピラ ほうれん草のみそ汁	鶏と梅のうどん お茶	米・豆腐・豚肉・長葱・玉葱・白滝・ 人参・ごぼう・さつま芋・ゴマ・かぶ・ えのき・油揚げ・里芋・ほうれん草・ 乾麺・鶏肉・梅干し・万能葱・お茶
金	8 22	ほうとう 豆腐の照り焼き 柚子白菜	8日 お茶 鮭おにぎり 22日 牛乳* 芋きんつば	ほうとう・鶏肉・南瓜・人参・さつま芋・ 干し椎茸・白菜・長葱・生揚げ・ えのき・豆腐・薄力粉・生姜・かぶ・ 昆布・きゅうり・柚子・米・鮭・ かぶの葉・お茶・はちみつ・白玉粉・牛乳	1 15	カレードリア* 温野菜(ごまみそマヨネーズ)* 干切り野菜としめじのスープ	1日 牛乳* 芋きんつば 15日 お茶 鮭おにぎり	米・豚肉・玉葱・ニンニク・人参・茄子・ 南瓜・エリンギ・カールウ・チーズ・パセリ・ フロロコリー・大根・マヨネーズ・ゴマ・しめじ・ ハム・じゃが芋・キャベツ・セロリ・えのき・ さつま芋・はちみつ・白玉粉・ 薄力粉・牛乳・鮭・かぶの葉・お茶
土	9	海老ピラフ トマトスープ	お菓子* 牛乳*	米・玉葱・海老・マッシュルーム・人参・コーン・ いんげん・トマト・ベーコン・茄子・ キャベツ・パセリ・お菓子・牛乳	2 16	豚丼 みそ汁	お菓子* 牛乳*	米・豚肉・玉葱・人参・白滝・ 干し椎茸・ごぼう・いんげん・ じゃが芋・なめこ・ほうれん草・ 豆腐・お菓子・牛乳

🍎 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 576kcal たんぱく質 21,4g 脂質 18,6g 塩分 1,6g

🍎 代替え食(アレルギー等)

代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。

献立名に*印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。

今月除去対象の食品は、鶏卵・乳・乳製品・くるみです。

🍎 玄米ごはんのメニューの日は、0歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。



お誕生日を祝って



今月のデザート みかん
今月のおやつ ロールケーキ



~今月の郷土食~

ほうとう(山梨)
きりたんぼ(秋田)
高菜炒飯(熊本)



☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆