

12月 こんだてひょう

*このほかに〇、1歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります
*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料		
			お か ず	汁 物				
1	15	金	♣	食パン	○●♣ 鶏肉とさつま芋のグラタン ○ ほうれん草とツナのバターソテー	ごぼうと長ネギのスープ	鮭とわかめの玄米混ぜごはん ほうじ茶	食パン・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・人参・小松菜・しめじ・牛乳 パン粉・チーズ・ほうれん草・コーン缶・エリンギ・ごぼう・長ネギ かぶ・かぶ葉・鶏ひき肉・鮭・玄米・わかめ・ほうじ茶
2	16	土		ごはん	豚とごぼうのしぐれ煮 白菜と油揚げの生姜煮	■ 里芋と小松菜のみそ汁	みかん/袋菓子 ●牛 乳	七分米・豚肉・ごぼう・人参・れんこん・しめじ・長ネギ・生姜 白菜・油揚げ・かぶ・小松菜・里芋・大根・えのき・みかん 醤油・みりん・みそ・牛乳
4	18	月	■	麻婆豆腐丼	根菜のきんぴら	■ 具だくさんみそ汁	さつま芋メープル ●牛 乳	七分米・豆腐・豚挽き肉・長ネギ・にら・なす・ごま油・ごぼう れんこん・しめじ・じゃが芋・さつま芋・大根・人参・厚揚げ えのき・舞茸・かぶ・ほうれん草・里芋・メープルシロップ
5	19	火		ひじきごはん	ブリ大根 ほうれん草とささ身のおひたし	■ わかめとかぶのみそ汁	♣みかんフレンチトースト ●牛 乳	七分米・鶏肉・ひじき・油揚げ・人参・えのき・ぶり・大根・生姜 長ネギ・ほうれん草・鶏ささ身・キャベツ・わかめ・かぶ・ごぼう かぶ葉・食パン・みかんジュース・醤油・きび糖・みりん・みそ
6	一	水	■	ごはん	■ 豚肉の生姜みそ煮 高野豆腐のきなごま和え	■ かぶと里芋のとろみ汁	♣ 焼きうどん ●牛 乳	七分米・豚肉・キャベツ・ごぼう・にら・こんにゃく・水菜・大根 人参・生姜・高野豆腐・もやし・小松菜・きな粉・ごま・かぶ・里芋 れんこん・かぶ葉・こねぎ・乾麺・玉ねぎ・みそ・醤油・みりん
7	21	木		チキンカレー	りんごときのこのサラダ	トマトと大豆のスープ	チャーハン ●牛 乳	七分米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・しめじ・リゾット・米粉・れんこん はちみつ・トマト缶・豆乳・りんご・レタス・鶏ささ身・チーズ・しめじ ・舞茸・えのき・金時豆・大豆・かぶ・大根・キャベツ・にら・豚挽き肉・ねぎ
8	22	金	■	ごはん	■ 豚挽き肉と根菜のみそ炒め 小松菜と白菜のおかか和え	呉 汁 (郷土料理 埼玉県)	かぼちゃ小豆粥 ゆずはちみつ	七分米・豚挽き肉・ごぼう・大根・れんこん・人参・玉ねぎ・長芋 じゃが芋・ちんげん菜・小松菜・鶏ささ身・もやし・白菜・大豆 さつま芋・豆乳・れんこん・こねぎ・かぼちゃ・小豆・ゆず・はちみつ
9	土			ごはん	豚の生姜焼き ひじきと大豆の煮物	■ 白菜とごぼうのみそ汁	りんごの寒天/袋菓子 ●牛 乳	七分米・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・ちんげん菜・ひじき・大豆 油揚げ・ほうれん草・白菜・ごぼう・大根・こねぎ・舞茸・りんごジ ュース・寒天・てんさい糖・醤油・みそ・みりん・牛乳
11	25	月		ごはん	肉野菜炒め かぶのゆかり和え	鶏団子のハリハリ鍋	♣ ほうれん草と かぼちゃのケーキ ●牛 乳	七分米・豚肉・もやし・玉ねぎ・人参・キャベツ・にら・しめじ・舞茸・かぶ・き ゆうり・ゆかり・鶏ひき肉・生姜・大根・白菜・油揚げ・春雨・水菜・ごぼう・ れんこん・ホットケーキMix・ほうれん草・豆乳・かぼちゃ・豆乳ホイップ・バター
12	26	火	■	焼き鶏丼	肉じゃが 切り干し大根の梅和え	■ 大根と白菜のみそ汁	♣ホンモスサンド(ひよこ豆パスタのカドゥラチ) (世界の料理 ヨルダン) ●牛 乳	七分米・鶏肉・長ねぎ・玉ねぎ・刻み海苔・豚肉・じゃが芋・人参 じゃが芋・白滝・切り干し大根・もやし・キャベツ・梅干し・きゅう り・鶏ささ身・大根・白菜・かぶ・食パン・ひよこ豆・練りごま・パセリ
13	27	水	○	納豆チーズ丼	鶏肉と里芋の塩麴煮 青菜ののり和え	■ 豆腐とかぶのみそ汁	ポップコーン ●牛 乳	七分米・納豆・チーズ・かつお節・刻み海苔・鶏肉・長芋・さつま芋 里芋・人参・ごぼう・しめじ・舞茸・塩麴・ほうれん草・鶏ささ身 もやし・小豆・豆腐・かぶ・玉ねぎ・大根・ポップコーン・青のり
14	28	木	♣○	ミートソース	じゃこと大根のサラダ	豆乳スープ	♣ りんごのケーキ はちみつレモン	スパゲティ・豚挽き肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶・粉チーズ レタス・じゃこ・きゅうり・大根・水菜・豆乳・ごぼう・れんこん しめじ・えのき・舞茸・かぶ・ちんげん菜・ホットケーキMix・りんご・豆乳
一	20	水		もち(おはぎ)	浅漬け	豚 汁	焼きビーフン ●牛 乳	もち米・きな粉・小豆・きび糖・海苔・きゅうり・大根・人参・かぶ キャベツ・豚肉・ごぼう・れんこん・さつま芋・豆腐・長ネギ・しめ じ・こんにゃく・里芋・ビーフン・にら・豚挽き肉

◇今月の予定◇
7・21(木) 乳児健診
9(土) 表現の会
15(金) 避難訓練
20(火) もちつき会



アレルギー対応が必要とする食品が含まれるメニュー
●:「牛乳」 ○:「乳製品」 ■:「みそ」
♣:「小麦・小麦製品」