



12月献立表



2018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	10	ひじきごはん 大根の梅お力炒め おでん*	ロールケーキ* 牛乳*	米・ひじき・人参・油揚げ・ごぼう・鶏肉・大根・梅干し・大根葉・オカ・練り製品・ちくわぶ・こんにやく・じゃが芋・がんとどき・昆布・卵・薄力粉・生クリーム・バナナ・いちご・デコボン・牛乳	3	ごはん 大根そばろ煮 水菜と油揚げの生姜風味 ほうれん草のみそ汁	レモンケーキ* 牛乳*	米・大根・人参・こんにやく・豚肉・生姜・水菜・油揚げ・きゅうり・しらす・玉葱・かぶ・えのき・ほうれん草・さつま芋・卵・強力粉・牛乳・マーガリン・レモン
火	11	25 ごはん 肉豆腐 いんげんのお浸し 石狩汁	フルーツサンド 牛乳*	米・豆腐・豚肉・長葱・玉葱・白滝・人参・しめじ・ごぼう・いんげん・もやし・オカ・鮭・大根・キャベツ・こんにやく・じゃが芋・マーガリン・食パン・みかん缶・バナナ・洋梨・生クリーム・牛乳	4	18 食パン(ジャム) 豆腐ピザ グリーンサラダ ポトフ	みかんヨーグルト お茶	食パン・ジャム・豆腐・ベーコン・チーズ・ピーマン・サニーレタス・きゅうり・ミニトマト・コーン・人参・ウイナー・玉葱・かぶ・キャベツ・ブロッコリー・セロリ・じゃが芋・パセリ・ヨーグルト・みかん缶・お茶
水	12	26 食パン(ジャム) からあげ* 温野菜サラダ ミネストローネ	ミックスゼリー お茶	食パン・ジャム・鶏肉・薄力粉・卵・人参・ブロッコリー・南瓜・ベーコン・ニンニク・キャベツ・玉葱・ウイナー・セロリ・かぶ・トマト・マカロニ・洋梨ジュース・りんごジュース・アガー・お茶	5	19 パエリア さつま芋とりんごのサラダ* コーンチャウダー	5日 ココアクッキー 19日 柚子クッキー 牛乳*	米・鶏肉・エビ・イカ・帆立・玉葱・ニンニク・パプリカ・トマト・さつま芋・水菜・りんご・マヨネーズ・ベーコン・人参・エリンギ・いんげん・カリフラワー・コーン・セロリ・マーガリン・クリームコーン缶・薄力粉・牛乳・ココア・柚子
木	13	27 豚丼 煮豆 具だくさんみそ汁	鮭おにぎり お茶	米・豚肉・玉葱・人参・白滝・ごぼう・干し椎茸・いんげん・海苔・金時豆・大根・さつま芋・舞茸・ほうれん草・油揚げ・茄子・鮭・かぶ葉・お茶	6	20 玄米ごはん ぶり大根 かぼちゃの甘辛煮 きりたんぼ鍋	たまご蒸しパン* 牛乳*	玄米・鯛・大根・さやいんげん・生姜・かぼちゃ・はちみつ・鶏肉・人参・ごぼう・長葱・白滝・舞茸・せり・きりたんぼ・油揚げ・こんにやく・薄力粉・卵・牛乳
金	14	28 ふりかけ玄米ごはん さわらの西京焼き 切り干し大根の煮物 わかめのみそ汁	バナナスコーン* 牛乳*	玄米・かぶ葉・しらす・鶏肉・鱈・切り干し大根・人参・油揚げ・こんにやく・ごぼう・干し椎茸・いんげん・玉葱・わかめ・えのき・さつま芋・薄力粉・マーガリン・卵・牛乳・ヨーグルト・バナナ	7	21 ほうとう 豚肉の味噌焼き 柚子白菜	大学芋 牛乳*	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・豚肉・生姜・かぶ・昆布・きゅうり・柚子・ゴマ・牛乳
土	1	15 カレーライス 野菜サラダ	お菓子* 牛乳*	米・豚肉・玉葱・人参・しめじ・じゃが芋・ほうれん草・ごぼう・カレーウ・レタス・きゅうり・ミニトマト・コーン・お菓子・牛乳	8	22 そばめし 野菜スープ	お菓子* 牛乳*	米・蒸し麺・豚肉・キャベツ・もやし・青のり・オカ・玉葱・人参・しめじ・じゃが芋・ほうれん草・ウイナー・コーン・お菓子・牛乳

🌸 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 583kcal たんぱく質 22.1g 脂質 18.5g 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)



☆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☆