



12月献立表



2018年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

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 大根の梅オカカ炒め 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・オカカ・ 練り製品・こんにやく・じゃが芋・ 厚揚げ・昆布・卵・薄力粉・生クリーム・ バナナ・いちご・デコポン・牛乳	3	17 ごはん 大根そぼろ煮 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・ さつまいも・卵・強力粉・牛乳・ マーガリン・レモン
火	11 25	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・ウインナー・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	4	18 パエリア さつまいもとりんごのサラダ* コーンチャウダー	4日 ココアクッキー 18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・さつまいも・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
水	12 26	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	5	19 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・ウインナー・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
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・さつまいも・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・鱈・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・さつまいも・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・さつまいも・ 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・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・オカカ・玉葱・人参・ しめじ・じゃが芋・ほうれん草・ ウインナー・コーン・お菓子・牛乳

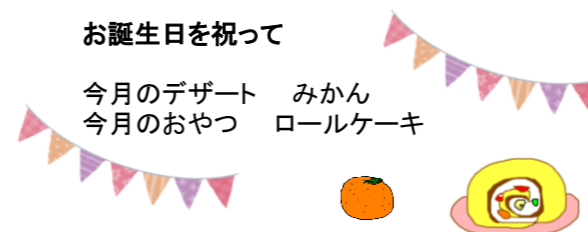
今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 583kcal たんぱく質 22.1g 脂質 18.5g 塩分 1.6g

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・牛乳・乳製品です。

玄米ごはんのメニューの日は子どもたちの噛む力を考慮して、1歳児グループは七分搗き米に、2歳児グループは玄米と七分搗き米を半量ずつ混ぜたもの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☆