

12月 こんだてひょう

*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	土	焼き鶏丼	ごぼうと人参の甘辛炒め	青菜のみそ汁	みかん/おせんべい ●牛乳	七分米・鶏肉・長ネギ・ピーマン・コーンスターチ・豚ひき肉・ごぼう・人参・大根・れんこん・小松菜・豆腐・ほうれん草・里芋・しめじ・えのき・みかん・てんさい糖・醤油
3	17	月	ごはん	豚肉と白菜の生姜煮 青菜の梅和え	大根と油揚げのみそ汁	りんごとくるみのケーキ ●牛乳	七分米・白菜・豚肉・長ネギ・しめじ・大根・里芋・生姜・人参・小松菜・もやし・鶏ささ身・わかめ・ごま油・梅干し・油揚げ・玉ねぎ 貝割れ大根・ホットケーキMix・りんごはちみつ・くるみ・豆乳
4	18	火	生姜そぼろごはん	長芋と豚肉の炒め煮 ほうれん草のだし浸し	呉汁 (郷土料理:埼玉県)	チャーハン 麦茶	七分米・生姜・鶏ひき肉・長ネギ・刻み海苔・長芋・里芋・人参・大根・豚肉・ごぼう・れんこん・ほうれん草・もやし・じゃこ・かつお節・大豆・白菜・万能ねぎ・しめじ・豚ひき肉・コーン缶・ピーマン
5	19	水	納豆ごはん	根菜のきんぴら ▽ 白菜のおかか和え	かぶと里芋のみそ汁	みかんフレンチトースト ●牛乳	七分米・挽き割り納豆・長ネギ・青のり・れんこん・人参・ごぼう・じゃが芋・さつま芋・豚肉・ちんげん菜・ごま油・白菜・小松菜・きゅうり・鶏ささ身・かぶ・里芋・豆腐・ソウルフード・ルツゾーユ
6	一	木	カレーライス	▽ りんごとレタスのサラダ	豆乳スープ	ナポリタン ●牛乳	七分米・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・カレー粉・米粉・トマト缶・豆乳・りんご・レタス・きゅうり・レーズン・鶏ささ身・大根・里芋・貝割れ大根・パセリ・ウイナー・ピーマン
7	21	金	ほうとう風うどん	さつま芋の天ぷら ▽ かぶのゆかり和え		7日:米粉の小豆蒸しパン 21日:かぼちゃ小豆粥 ●牛乳	乾麺・かぼちゃ・長ネギ・大根・しめじ・豚肉・人参・白菜・さつま芋・米粉・ベーキングパウダー・かぶ・きゅうり・キャベツ・ゆかり・鶏ささ身・七分米・小豆・かぼちゃ・てんさい糖・醤油・みそ
8	22	土	ビビンバ	豚肉と野菜の黒酢炒め	里芋と油揚げのみそ汁	りんご/おせんべい ●牛乳	七分米・豚ひき肉・ほうれん草・もやし・人参・にんにく・ごま油・豚肉・れんこん・ごぼう・ちんげん菜・キャベツ・玉ねぎ・里芋・油揚げ・長ネギ・りんご
10	一	月	ごはん	鶏と長芋の塩麹煮 □ ほうれんそうのごま炒め	ごぼうと大根のみそ汁	鮭とわかめのだし汁ごはん ゆずはちみつ	七分米・鶏肉・れんこん・ごぼう・しめじ・長芋・里芋・小松菜・舞茸・塩麹・ほうれん草・キャベツ・人参・ベーコン・ごま・大根・厚揚げ・貝割れ大根・えのき・鮭・わかめ・ゆず・はちみつ
11	25	火	ミートソース	▽ さつま芋とレーズンのサラダ	コーンポタージュスープ	ほうれん草と かぼちゃのケーキ ●牛乳	スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・カットトマト缶・ピーマン・さつま芋・レーズン・キャベツ・きゅうり・赤パプリカ・コーン缶・クリームコーン缶・豆乳・ホットケーキMix・ほうれん草
12	26	水	ごはん	芋と白菜のみそ煮込み もやしと小松菜の海苔和え	吉野汁	あんかけうどん ●牛乳	七分米・豚肉・里芋・じゃが芋・さつま芋・白菜・人参・長芋・白みそ・もやし・小松菜・しらす干し・海苔・大根・れんこん・ごぼう・玉ねぎ・豆腐・お麩・乾麺・キャベツ・長ネギ・コーンスターチ
13	27	木	食パン	○ タンドリーチキン ○▽ りんごと豆のサラダ	オーストリ (世界の料理:ジョージア)	フルーツヨーグルト 麦茶	食パン・バター・鶏肉・ヨーグルト・カレー粉・りんご・きゅうり・ひよこ豆・人参・チーズ・オリーブ油・牛肉・カットトマト缶・にんにく・パセリ・ヨーグルト・もも缶・りんご・みかん缶
14	28	金	ごはん	▼ 回鍋肉 チャプチェ	中華風わかめスープ	コーンマカロニ ●牛乳	七分米・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・たけのこ・ちんげん菜・しめじ・黄パプリカ・春雨・にら・赤パプリカ・ごま油・わかめ・長ネギ・ごま・豆腐・マカロニ・クリームコーン缶・ピーマン
20	一	木	幼児:もち 乳児:おはぎ	▽ 浅漬け	豚汁	汁ビーフン ●牛乳	もち米・きな粉・海苔・小豆・キャベツ・きゅうり・人参・鶏ささ身・かぶ・もやし・昆布・大根・里芋・豚肉・長ネギ・こんにゃく・しめじ・ビーフン・豚ひき肉・にら

〈今月の予定〉
4日(水)デザインワークかもめ
10日(火)デザインワークつばめ
15日(土)表現の会
19日(水)避難訓練
20日(木)もちつき
6・27日(木)乳児健診



アレルギー対応が必要な食品を使用する献立
 ●:「牛乳」 ○:「乳製品」 ◆:「卵」 ◇:「マヨネーズ」 ♣:「小麦・小麦製品」
 □:「ごま」 ♪:「エビ」 * :「くるみ」 ◎:「アーモンド」 ●:「コナツミル」 #:「栗」
 ▽:「きゅうり・ズッキーニ」 ▼:「なす・かぼちゃ」 △:「冬瓜」 ■:「大豆・大豆製品」 ●:「豆乳」