



12月献立表



2019年度 鳥山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	2 16	ひじきごはん 大根の梅オカカ炒め おでん*	2日ロールケーキ* 16日いちごのアップケーキ* 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・ちくわぶ・こんにやく・じゃが芋・がんもどき・昆布・卵・薄力粉・生クリーム・バナナ・いちご・デコポン・牛乳・マーガリン・ジャム	9 23	チキンドリア スイートポテトサラダ* かぶのスープ	玉葱と春菊のチヂミ* お茶	米・鶏肉・玉葱・人参・いんげん・コーン・マッシュルーム・ベーコン・牛乳・薄力粉・さつまいも・きゅうり・ハム・レーズン・りんご・マヨネーズ・かぶ・しめじ・ほうれん草・春菊・オカカ・しらす・卵・お茶
火	3 17	揚げパン* さつまいもチーズ焼き 海鮮マリネ トマトポークシチュー	フランスとりんごのセリー お茶	強力粉・薄力粉・イースト・卵・マーガリン・さつまいも・チーズ・イモ・海老・タコ・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・豚肉・トマト・マッシュルーム・ブロッコリー・フランスジュース・リンゴジュース・アガー・お茶	10 24	ごはん 豆腐ハンバーグ 水菜と油揚げの生姜風味 ほうれん草のみそ汁	さつまいもと黒ゴマのケーキ* 牛乳*	米・鶏肉・豆腐・ごぼう・干し椎茸・玉葱・人参・生姜・水菜・油揚げ・きゅうり・しらす・かぶ・えのき・ほうれん草・さつまいも・卵・MIX粉・ゴマ・牛乳
水	4 18	ごはん 肉豆腐 あちら漬け 石狩汁	たまご蒸しパン* 牛乳*	米・豆腐・豚肉・長葱・玉葱・白滝・人参・しめじ・ごぼう・かぶ・昆布・鮭・大根・えのき・キャベツ・こんにやく・じゃが芋・マーガリン・薄力粉・卵・牛乳	11 25	食パン(ジャム) からあげ* 白菜とツナのサラダ コーンチャウダー	みかんヨーグルト お茶	食パン・ジャム・鶏肉・薄力粉・卵・白菜・きゅうり・人参・ツナ・ベーコン・玉葱・さつまいも・いんげん・エリンギ・セロリ・クリームコーン・マーガリン・あさり・カリフラワー・コーン・牛乳・ヨーグルト・みかん缶・お茶
木	5 19	玄米ごはん ぶり大根 きゅうりとしらすの酢の物 きりたんぼ鍋	5日柚子クッキー 19日ココアクッキー 牛乳*	玄米・鰯・大根・いんげん・生姜・わかめ・しらす・きゅうり・きりたんぼ・鶏肉・人参・ごぼう・長葱・白滝・えのき・油揚げ・セリ・こんにやく・マーガリン・柚子・薄力粉・牛乳・ココア	12 26	ふりかけ玄米ごはん 鱈の西京焼き 切干大根の煮物 わかめの味噌汁	バナナスコーン* 牛乳*	玄米・かぶの葉・しらす・鶏肉・鱈・切干大根・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・レーズン
金	6 20	ほうとう 豚肉の味噌焼き 柚子白菜	鮭おにぎり お茶	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・米・鮭・かぶの葉・お茶	13 27	豚丼 大豆とじゃこの甘辛煮 具だくさんみそ汁	ポテトニョッキ* お茶	米・豚肉・玉葱・人参・白滝・干し椎茸・ごぼう・いんげん・海苔・大豆・しらす・大根・さつまいも・しめじ・ほうれん草・油揚げ・茄子・じゃが芋・強力粉・卵・マーガリン・ベーコン・ニンニク・パセリ・トマト・お茶
土	7 21	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・人参・海苔・オカカ・玉葱・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	14 28	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・カレールウ・レタス・きゅうり・ミニトマト・コーン・お菓子・牛乳

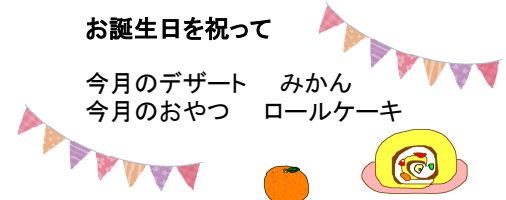
今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 568kcal たんぱく質 21,4g 脂質 17,7g 塩分 1,6g

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・牛乳です。

玄米ごはんのメニューの日は、0・1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☆