

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 す | 汁 物 | | | |
| 2 | 16 | 月 | ごはん | 豚肉と白菜の生姜煮 青菜の梅和え | 大根と長ねぎのみそ汁 | 鮭とわかめの だし汁ごはん ●牛乳 | 七分米、豚肉、白菜、しめじ、にんじん、しょうが、鶏ささみ、こまつな、もやし、にんじん、わかめ、うめ干し、ごま油、だいこん、ねぎ、かいわれだいこん、みそ、牛乳、カットわかめ、さけ、食塩 |
| 3 | 17 | 火 | 生姜そぼろごはん | 長芋と豚肉の炒め煮 ほうれん草のみそ和え | 呉汁 (郷土料理:埼玉県) | ＊ りんごとくるみのケーキ ゆずはちみつ | 七分米、鶏ひき肉、ねぎ、のり、豚肉、ながいも、さといも、ごぼう、れんこん、豆乳、白みそ、牛乳、ホットケーキ Mix、くるみ、りんご、ベーキングパウダー、はちみつ、豆乳、ゆず |
| 4 | 18 | 水 | ♣ ほうとう風うどん | さつま芋の天ぷら かぶのゆかり和え | | 米粉のかぼちゃ蒸しパン ●牛乳 | うどん、豚肉、かぼちゃ、だいこん、しめじ、ねぎ、にんじん、はくさい、ぜんまい、白みそ、さつまいも、米粉、キャベツ、かぶ、きゅうり、ゆかり、牛乳、米粉、てんさい糖 |
| 5 | — | 木 | ♣ 食パン | ○ タンドリーチキン ○ チーズとツナのサラダ | 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、鶏もも肉、ヨーグルト、カレー粉、ひよこまめ、レタス、トマト、ツナ、チーズ、ブロッコリー、牛肉、たまねぎ、かぶ、にんじん、ヨーグルト、りんご、みかん、もも、はちみつ |
| 6 | 20 | 金 | ごはん | 鶏と長芋の塩麴煮 □ ほうれんそうのごま炒め | 根菜のみそ汁 | かぼちゃの小豆粥 ●牛乳 | 七分米、鶏もも肉、ながいも、にんじん、さといも、しめじ、まいたけ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ベーコン、すりごま、じゃがいも、ごぼう、だいこん、いんげん、みそ、かぼちゃ、あずき |
| 7 | 21 | 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/袋菓子 ●牛乳 | 七分米、豚ひき肉、ほうれんそう、にんじん、もやし、豚肉、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、にんじん、たまねぎ、さといも、油揚げ、ねぎ、みそ、牛乳、きなこせんべい、りんご |
| 9 | 23 | 月 | 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、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、カレー粉、豆乳、りんご、じゃがいも、レタス、きゅうり、はくさい、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、かいわれだいこん、牛乳、スパゲティ、ウインナー |
| 10 | 24 | 火 | 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 | チャーハン ●牛乳 | 七分米、豚肉、さといも、じゃがいも、さつまいも、はくさい、ながいも、いんげん、もやし、こまつな、にんじん、しらす、のり、豆腐、みつば、ごぼう、だいこん、れんこん、にんじん、焼ひ、牛乳、豚ひき肉 |
| 11 | 25 | 水 | ♣○ ミートソースパスタ | 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 にんじんのケーキ ●牛乳 | スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、さつまいも、きゅうり、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、豆乳、牛乳、ほうれんそう、にんじん、バター、ホットケーキ MIX、豆乳 |
| 12 | 26 | 木 | 納豆ごはん | 根菜のきんぴら 白菜のおかか和え | 冬瓜と豆腐のお吸い物 | ♣ コーンマカロニ ●牛乳 | 七分米、納豆、あおのり、豚肉、さつまいも、じゃがいも、れんこん、にんじん、ごぼう、チンゲンサイ、はくさい、きゅうり、とうがん、豆腐、わかめ、ゆず、牛乳、マカロニ、たまねぎ、クリームコーン缶 |
| 13 | 27 | 金 | ごはん | 回鍋肉 チャプチェ | □ 中華風わかめスープ | ♣ あんかけうどん ●牛乳 | 七分米、豚肉、キャベツ、ピーマン、たけのこ、ねぎ、赤みそ、豚ひき肉、はるさめ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、にら、豆腐、黄ピーマン、わかめ、ごま、牛乳、うどん、こまつな、キャベツ |
| 14 | 28 | 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、鶏もも肉、ねぎ、ピーマン、こんぶ、豚肉、ごぼう、にんじん、だいこん、れんこん、こまつな、豆腐、ほうれんそう、さといも、しめじ、えのきたけ、みそ、牛乳、みかん |
| 19 | — | 木 | 幼児:もち 乳児:きのこおこわ | 浅漬け | 豚汁 | 汁ビーフン 麦茶 | もち米、のり、もち米、ぜんまい、まいたけ、キャベツ、きゅうり、かぶ、にんじん、もやし、鶏ささみ、豚肉、たまねぎ、さといも、しめじ、豆腐、ねぎ、みそ、だいこん、こんにゃく、麦茶、ビーフン |

今月の栄養価 (3才児以上)

エネルギー: 572 kcal
タンパク質: 22.3g
脂質: 17.4g



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」 *:「くるみ」 #:「栗」