



12月献立表



2019年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	2 16 冬野菜カレー ホットサラダ ジュース	みかんヨーグルト※ お茶	米・鶏肉・玉葱・人参・蓮根・しめじ・ ごぼう・じゃが芋・ほうれん草・ベーコン・ ブロッコリー・かぶ・ニンニク・チーズ・ジュース・ ヨーグルト・みかん缶・お茶	9 23	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・じゃが芋・ほうれん草・卵・ 強力粉・牛乳・マーガリン・レモン
火	3 17 玄米ごはん ぶり大根 かぼちゃの甘辛煮 きりたんぼ鍋	3日 ロールケーキ※ 17日 ジャムサンド 牛乳※	玄米・ぶり・大根・いんげん・生姜・南瓜・ はちみつ・鶏肉・人参・ごぼう・長葱・ 白滝・舞茸・油揚げ・こんにやく・せり・ 卵・薄力粉・生クリーム・バナナ・苺・みかん缶・ 牛乳・食パン・マーガリン	10 24	ふりかけごはん さわらの西京焼き 切干大根の煮物 とろろ昆布のすまし汁	大学芋※ 牛乳※	米・かぶ葉・しらす・鶏肉・鱈・切干大根・ 人参・油揚げ・こんにやく・ごぼう・豆腐・ 干し椎茸・長葱・昆布・さつま芋・牛乳
水	4 18 ごはん 八宝菜 ナムル 中華スープ	4日 きなこクッキー 18日 ジンジャークッキー 牛乳※	米・豚肉・玉葱・人参・白菜・きくらげ・筍・ 海老・イカ・長葱・生姜・もやし・きゅうり・ オカ・鶏肉・春雨・わかめ・えのき・豆腐・ 干し椎茸・薄力粉・マーガリン・きなこ・ 牛乳・卵・レモン	11 25	ピラフ ツナとほうれん草のサラダ かぼちゃのポタージュ	ちぢみ 牛乳※	米・ウイナー・玉葱・人参・いんげん・ コーン・マーガリン・パセリ・ほうれん草・ツナ・ マヨネーズ・南瓜・薄力粉・豆乳・卵・ニラ・ 長葱・オカ・桜海老・牛乳
木	5 19 ひじきごはん 焼き鮭 ごぼうと蓮根のきんぴら 具だくさんみそ汁	ミルクパン 牛乳※	米・ひじき・人参・油揚げ・ごぼう・鶏肉・ 鮭・蓮根・ベーコン・エリンギ・玉葱・大根・ 舞茸・里芋・小松菜・強力粉・練乳・ マーガリン・牛乳	12 26	ごはん 肉豆腐 いんげんのお浸し 石狩汁	焼きドーナツ 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・MIX粉・ココア・卵・牛乳
金	6 20 ほうとう 豚肉の味噌焼き 柚子白菜	6日 かき餅※ 20日 オカチーズおにぎり お茶	ほうとう・白菜・さつま芋・干し椎茸・ 南瓜・人参・長葱・豆腐・鶏肉・生姜・ 豚肉・昆布・きゅうり・ゆず・切り餅・ お茶・オカ・チーズ	13 27	13日 ハンバーガー フライドポテト※ りんごジュース 27日 ごはん たらのタルタル焼き コロコロサラダ カレースープ	けんちんうどん お茶	パン・マーガリン・豚肉・玉葱・人参・卵・ 干し椎茸・サレータス・じゃが芋・ジュース・ 乾麺・長葱・ごぼう・豆腐・大根・里芋・ こんにやく・生姜・お茶・米・鱈・マヨネーズ・ パセリ・ブロッコリー・トマト・きゅうり・さつま芋・ マカロニ・ツナ・アスパラ・キャベツ
土	7 21 チキンライス ポトフスープ	お菓子※ 牛乳※	米・鶏肉・玉葱・人参・コーン・いんげん・ マッシュルーム・グリーンピース・ウイナー・キャベツ・ かぶ・じゃが芋・ブロッコリー・袋菓子・牛乳	14 28	肉野菜炒め丼 春雨とえのきのスープ	お菓子※ 牛乳※	米・豚肉・じゃが芋・ピーマン・キャベツ・ ニンニク・春雨・えのき・人参・玉葱・ いんげん・袋菓子・牛乳

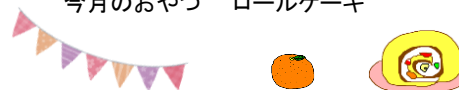
今月の栄養価(3歳以上児)エネルギー 583kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.1g 塩分 1.7g

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☆