

2023年度12月 予定献立表

ののかぜ保育園

	11.25日(月)	12.26日(火)	13.27日(水)	14.28日(木)	1.15日(金)	2.16日(土)
食	ごはん 米 40 からあげ 鶏もも肉 50 しょうが 醤油、米粉、油 ごま和え 春菊 5 キャベツ 20 人参 5 ごま 醤油、砂糖 味噌汁 白菜 10 里芋 7 にんじん 5 だし、味噌	混ぜごはん 米 40 鶏もも肉 7 ごぼう 5 にんじん 7 干し椎茸 1 醤油、だし ぶりの照り焼き ぶり 30 しょうが 醤油、砂糖、片栗粉 油 煮物 大根 20 にんじん 7 厚揚げ 5 こんにゃく 5 だし、醤油 味噌汁 キャベツ 7 じゃがいも 7 ねぎ 2 醤油、塩、だし	ごはん 米 40 煮込みハンバーグ 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 玉ねぎ 20 にんじん 5 おから 7 しめじ 5 まいたけ 3 トマト缶 5 醤油、ケチャップ 砂糖 ツナサラダ ブロッコリー 15 カリフラワー 5 にんじん 5 ツナ 3 マヨドレ、塩 さつまいもポタージュ さつまいも 20 玉ねぎ 15 豆乳 12 塩、砂糖、だし 米粉、バセリ	カレーライス 米 50 豚肉 35 玉ねぎ 30 にんじん 15 じゃがいも 15 カレー粉、ケチャップ 醤油、砂糖、塩 味噌、米粉、片栗粉 だし のりあえ ほうれん草 20 にんじん 5 のり 醤油 わかめスープ わかめ 1 豆腐 5 ねぎ 2 だし、塩、醤油	菜飯 米 40 かぶ 3 かぶ菜 5 塩、醤油、油、ごま さばの味噌煮 さば 30 しょうが 味噌、砂糖、醤油 片栗粉 れんこんのきんぴら れんこん 20 にんじん 10 いんげん 2 醤油、砂糖、ごま油 だし きのこ汁 えのき 5 なめこ 5 しいたけ 2 三つ葉 1 醤油、塩、だし 1	ゆかりごはん 米 40 ゆかり からあげ 鶏もも肉 50 醤油 米粉、油 おひたし ほうれん草 25 にんじん 5 かつお節 醤油 スープ 大根 10 にんじん 7 だし、醤油、塩
	おやつ	かぼちゃもち(11日) ブラウニー(25日) 米粉 15 大豆粉 6 片栗粉 3 BP 0.6 絹豆腐 15 豆乳 15 砂糖6、油5、ココア 果物 25 牛乳 100	焼きおにぎり 米 30 醤油 1.5 油 0.3 果物 25 牛乳 100	レーズン蒸しパン 米粉 20 砂糖 4 BP 0.9 豆乳 25 レーズン 1.5 油 0.2 果物 25 牛乳 100	フライドポテト じゃがいも 60 塩、油 果物 25 牛乳 100	さつまいもドーナツ 米粉 10 片栗粉 5 さつまいも 15 おから 5 砂糖 4 BP 0.8 油 1 果物 25 牛乳 100



	4.18日(月)	5.19日(火)	6.20日(水)	7.21日(木)	8.22日(金)	9.23日(土)
食	ごはん 米 40 炒り豆腐 鶏ひき肉 15 豆腐 30 玉ねぎ 15 にんじん 10 いんげん 3 だし 醤油、砂糖、油 オープン焼き れんこん 15 じゃがいも 15 青のり 油、塩 沢煮極 えのき 5 にんじん 5 水菜 5 ごぼう 5 豚肉 5 しょうが汁 醤油、だし、塩	ごはん 米 40 ちゃんちゃん焼き 鮭 30 キャベツ 15 にんじん 5 玉ねぎ 5 しめじ 5 味噌、砂糖、醤油 おからサラダ おから 7 にんじん 8 ブロッコリー 8 コーン 3 ツナ 2 マヨドレ、塩 すまし汁 舞茸 5 長いも 10 みつば 2 醤油、塩、だし	ジャージャー丼 米 45 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 玉ねぎ 20 にんじん 15 しいたけ 5 エリンギ 5 にら 3 ねぎ、しょうが 醤油、砂糖、片栗粉 みそ、だし 煮ナムル だいこん 20 にんじん 10 だし、塩、ごま油 春雨スープ 鶏もも肉 5 白菜 10 にんじん 5 青梗菜 3 はるさめ 1 醤油、だし、片栗粉 塩	ごはん 米 40 鶏のごま焼き とりもも肉 50 醤油、砂糖、黒ごま 白ごま、油、米粉 しらすあえ 小松菜 10 キャベツ 10 にんじん 5 しらす 1 醤油、塩、ごま油 味噌汁 豆腐 7 かぶ 10 かぶ菜 2 だし、味噌	わかめごはん 米 40 わかめごはんの素 ゆずみそ焼き さわら 30 柚子果汁、果皮 みそ、砂糖、醤油 片栗粉、油 いとこ煮 かぼちゃ 30 小豆 2 砂糖、醤油、だし 根菜汁 大根 10 にんじん 7 れんこん 5 豚肉 5 さといも 5 こんにゃく 3 いんげん 2 味噌、だし	あんかけ丼 米 50 豚肉 30 キャベツ 15 玉ねぎ 15 にんじん 7 醤油、塩 片栗粉、だし おほかあえ ブロッコリー 20 にんじん 5 鰹節 0.2 醤油、塩 スープ 大根 15 わかめ 1 醤油、塩、だし
	おやつ	しそひじきおにぎり 米 30 ゆかり ひじき 0.3 のり 醤油、だし、砂糖 果物 25 牛乳 100	よもぎういろう 上新粉 15 片栗粉 5 白玉粉 4 砂糖 5 よもぎ粉 0.1 水 22 果物 25 牛乳 100	ココアケーキ 米粉 20 砂糖 4 BP 0.9 豆乳 25 ココア 0.7 油 0.2 果物 25 牛乳 100	おからスコーン 米粉 15 おから 7 砂糖 4 BP 0.5 きなこ 1 油 4 豆乳 果物 25 牛乳 100	鬼まんじゅう 米粉 15 さつまいも 20 砂糖 2 黒糖 2 きなこ 1 油 4 果物 25 牛乳 100

※仕入れ状況によって献立に変更がある場合があります。
25日はクリスマス献立です。(ゆきだるまカレー(ほうれん草)、チキンナゲット、フライドポテト、ブロッコリー、おやつはブラウニー、いちご)
22日は冬至献立です。