

## 12月 予定献立表

## ののかぜ保育園

2019年 12月	献立名	材料名				おやつ
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料	
(月)	☆味噌煮込みうどん	米麺(30)	鶏もも肉(20) 油揚げ(3)	玉ねぎ(10)人参(8)しめじ(8) ねぎ(2)干しいたけ(0.8)	だし汁、味噌、塩 砂糖、醤油 塩	☆塩昆布おにぎり 米(30)塩昆布(1)
2	☆オープン焼き	じゃがいも(30) 油				
16	☆キャベツのしらすあえ		しらす(3)	キャベツ(20)	だし汁、塩、醤油	☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火)	☆おにぎり ☆からあげ	米(50) 米粉、油	鶏もも肉(40)		醤油、塩、だし汁	☆ちぢみ 米粉(15)片栗粉(3) ニラ(4)人参(5)ごま油 醤油、酢、砂糖
3	☆春雨サラダ	春雨(2)	ツナ(4)	キャベツ(15)人参(8)	マヨネーズ、塩	☆果物(30)
17	☆ミネストローネ			玉ねぎ(8)かぶ(8)ブロッコリー(5) トマト(10)	だし汁、ケチャップ 塩、醤油	☆牛乳(100)
(水)	☆さつまいもごはん	米(50) さつまいも(20)			だし汁、塩	☆りんごケーキ 米粉(20)豆乳(20)砂糖(4) りんご(4)B.P(0.6)油
4	☆かじきの磯辺焼き ☆五目大豆煮		かじき(40) 大豆(10)	大根(15)人参(10)こんにゃく(5) 青菜(2)昆布(1) 玉葱(10)かぼちゃ(10)三つ葉(2)	青のり、醤油、だし汁 だし汁、醤油、塩 砂糖	☆果物(30)
18	☆みそ汁				だし汁、味噌、塩	☆牛乳(100)
(木)	☆ごはん ☆高野豆腐の肉詰め	米(40)	高野豆腐(20) 豚ひき肉(10)鶏ひき肉(10)	玉ねぎ(5)人参(5)しいたけ(5) しょうが(1) 蓮根(20)人参(8) 糸こんにゃく(5)青菜(2) しめじ(8)なめこ(5)乾わかめ(0.3)	だし汁、醤油、砂糖 だし汁、醤油 だし汁、醤油、塩	☆中華おこわ もち米(30)人参(5)ツナ(4) 干しいたけ(0.5)青菜(5) だし汁、醤油、砂糖、塩
5	☆れんこんのきんぴら	油				☆果物(30)
19	☆すまし汁					☆牛乳(100)
(金)	☆ゆかりごはん ☆幽庵焼き	米(45) 油(1)	鱈(40)	柚子(1)	ゆかり粉 砂糖、醤油、だし汁	☆きな粉蒸しパン 米粉(20)豆乳(20)砂糖(4) きな粉(3)B.P(0.6)
6	☆かぼちゃのいとこ煮 ☆沢煮椀		小豆(2) 豚肉(10)	かぼちゃ(30) 白菜(15)えのき(8)人参(8) ごぼう(5)水菜(2)	だし汁、醤油、砂糖 だし汁、醤油、塩	☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土)	☆おにぎり	米(45)			塩	☆フライドポテト じゃがいも(50)油、青のり
7	☆煮魚 ☆切干大根煮		かれい(40)	大根(15)人参(8)切干大根(5)青菜(2)	塩、醤油、だし汁 醤油、砂糖、だし汁	☆果物(30)
21	☆すまし汁			玉ねぎ(10)かぼちゃ(10)乾わかめ(0.3)	だし汁、醤油、塩	

## 12月 予定献立表

ののかぜ保育園

2019年 12月	献立名	材料名				おやつ
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料	
(月) 9 23	☆ハヤシライス ☆りんごのサラダ ☆スープ	米(50)油 じゃがいも(15)	豚肉(30)  ツナ(4)	玉葱(20)人参(10)  キャベツ(15)りんご(8) 人参(5) 白菜(10)しいたけ(4)三つ葉(2)	だし汁、ケチャップ 醤油、味噌、砂糖  マヨネーズ、塩  だし汁、醤油、塩	☆ホットケーキ 米粉(20)豆乳(20)砂糖(4)油 B. P(0.6)  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 10 24	☆ごはん ☆鮭の塩焼き ☆旨煮  ☆みそ汁	米(40) 油  里芋(8)	鮭(40) 厚揚げ(10)	大根(15)人参(10) れんこん(10)青菜(2) たまねぎ(10)いんげん(2)	醤油、塩、だし汁 だし汁、醤油、砂糖  だし汁、味噌、塩	☆大学芋 さつまいも(50)油 砂糖、醤油、だし汁  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 11 25	☆ごはん ☆照り焼きチキン ☆ポテトサラダ  ☆クリームスープ	米(40) 油、片栗粉 じゃがいも(20)  上新粉	鶏もも肉(40)  豆乳(50)	キャベツ(10)ブロッコリー(5) 人参(5) 玉葱(20)コーンクリーム(15) コーン(5)パセリ(2)	だし汁、醤油、砂糖、塩 マヨネーズ、塩  だし汁、塩	☆誕生ケーキ(11日) 米粉(20)豆乳(20)砂糖(4)油 B. P(0.6) ☆型抜きクッキー(25日) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 12 26	☆おにぎり ☆鯖の竜田焼  ☆おかかあえ ☆豚汁	米(40) 片栗粉、油  里芋(7)	鯖(40)  鯉節 豚肉(20)	ほうれん草(30)人参(5) 大根(10)人参(10)こんにゃく(5) 葱(3)	のり、塩 醤油、塩、生姜汁 だし汁 だし汁、醤油、塩 だし汁、味噌、塩	☆ぜんざい 上新粉(10)白玉粉(10)砂糖(4) 小豆(10)  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 13 27	☆ごはん ☆和風ミートローフ  ☆白菜の煮びたし ☆すまし汁	米(40) 片栗粉、油	豚ひき肉(25) 鶏ひき肉(10) ツナ(5) 豆腐(10)	玉ねぎ(10)ひじき(0.3)  白菜(20)人参(5) かぶ(15)乾わかめ(0.3)	出し汁、醤油、塩  だし汁、醤油、塩 出し汁、醤油、塩	☆五平餅 米(30)味噌、砂糖、醤油  ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 14 28	☆あんかけ丼  ☆オープン焼き  ☆すまし汁	米(50)片栗粉  じゃがいも(20)油 さつまいも(20)	豚肉(30)	玉葱(10)キャベツ(10)人参(8) しいたけ(5)  かぼちゃ(20)大根(10)ねぎ(2)	だし汁、醤油、 砂糖、塩 塩  だし汁、醤油、塩	☆抹茶ケーキ 米粉(20)豆乳(20)砂糖(5) 抹茶(1)B.P(0.6)油(1)  ☆果物(30)