

12月 予定献立表

ののかぜ保育園

2020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)	玉ねぎ(10)人参(8)しいたけ(5)	だし汁、味噌	☆五平餅
14	☆じゃこわかめおにぎり	米(30)ごま(1)	油揚げ(3)	ねぎ(3)	醤油、砂糖、塩	米(30)味噌、砂糖、醤油
28	☆キャベツのゆかり和え		しらす(2)		塩	すりごま、だし汁
			乾わかめ(0.2)	キャベツ(25)	塩、ゆかり	☆果物(30)
(火)	☆ごはん	米(40)				☆牛乳(100)
	☆さばの竜田焼	油、米粉	鯖(40)	しょうが(0.4)	醤油、砂糖、だし汁	☆抹茶ケーキ
1	☆おかかあえ		かつお節(0.1)	ほうれん草(25)人参(5)	だし汁、醤油、塩	米粉(15)大豆粉(5)豆乳(20)砂糖(5)
15						抹茶(0.2)B.P(1)油
29	☆味噌汁	さつまいも(10)		大根(15)わかめ(2)	だし汁、味噌、塩	☆果物(30)
						☆牛乳(100)
(水)	☆麻婆飯	米(50)	豆腐(25)豚ひき肉(20)	玉ねぎ(20)人参(5)ニラ(2)	味噌、砂糖、だし汁	☆フライドポテト
2		油、片栗粉	鶏ひき肉(10)		醤油、塩	じゃがいも(60)油、青のり
16	☆ツナサラダ		ツナ(3)	キャベツ(20)人参(5)	マヨネーズ、塩	塩
	☆スープ			もやし(10)なめこ(8)小ねぎ(2)	だし汁、醤油、塩	☆果物(30)
						☆牛乳(100)
(木)	☆ごはん	米(40)			だし汁、塩、砂糖	☆ういろ
3	☆たらのホイル焼き	油	たら(35)	玉ねぎ(5)えのき(4)しめじ(4)	醤油、塩、だし汁	米粉(20)片栗粉(4)砂糖(4)
17	☆あえもの	ごま油		小松菜(15)人参(5)切干大根(1)	醤油、だし汁、酢、砂糖	白玉粉(1)
	☆味噌汁	里芋(7)		白菜(10)ねぎ(2)	味噌、だし汁、塩	☆果物(30)
						☆牛乳(100)
(金)	☆ごはん	米(40)			醤油、塩、だし汁	☆大学芋
4	☆鶏のから揚げ	米粉、油	鶏もも肉(50)	しょうが(0.4)		さつまいも(60)油
18	☆おからサラダ	コーン(3)	ツナ(3)おから(10)	ブロッコリー(10)人参(5)	マヨネーズ、塩	砂糖、醤油、だし汁
	☆ミネストローネ		ベーコン(2)	玉ねぎ(10)人参(5)カリフラワー(10)	だし汁、醤油、塩	☆果物(30)
				トマト缶(10)	砂糖、ケチャップ	☆牛乳(100)
(土)	☆おにぎり	米(45)			塩	☆きなこ蒸しパン
5	☆鮭の塩焼き		鮭(35)		塩、醤油、だし汁	米粉(20)豆乳(20)砂糖(5)
19	☆炒め煮	油	ひじき(0.5)	大根(15)人参(8)かぶ菜(2)	醤油、砂糖、だし汁	B.P(1)油(1)きなこ(1)
	☆味噌汁			玉ねぎ(10)かぼちゃ(10)わかめ(1)	だし汁、味噌、塩	☆果物(30)

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) 7 21	☆ごはん ☆さわらのゆず味噌焼き ☆かぼちゃのいとこ煮 ☆沢煮椀	米(40) 油(1)	さわら(35) 小豆(2) 豚肉(7)	柚子(1) かぼちゃ(30) 白菜(10)えのき(5)人参(5) ごぼう(5)水菜(5)	味噌、砂糖、醤油、だし汁 だし汁、醤油、砂糖 だし汁、醤油、塩	☆みかん団子 上新粉(10)白玉粉(10)砂糖(4) みかんジュース(10)塩 抹茶 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 8 22	☆カレーライス ☆のりしらす和え ☆スープ	米(50) じゃがいも(20)片栗粉 上新粉	豚肉(35) のり しらす(2)	玉ねぎ(25)人参(15) キャベツ(25) しめじ(7)ほうれん草(5)	ケチャップ、ソース、砂糖 だし汁、醤油、カレー粉 味噌 醤油、だし汁、塩 だし汁、塩、醤油	☆米粉チヂミ 米粉(15)片栗粉(3)豚ひき肉(7) 人参(7)ニラ(4)ごま油 醤油、酢、砂糖 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 9 23	☆ビビンバ ☆山芋の磯辺焼き ☆すまし汁	米(50)ごま(0.1) ごま油 やまいも(30) 油(1)	豚ひき肉(20) 牛ひき肉(10) 青のり 豆腐(7)	ほうれん草(15)人参(10)もやし(10) かぶ(10)なめこ(8)かぶ菜(2)	醤油、砂糖、だし汁 味噌、塩、酢 だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油、塩	☆スイートポテト さつまいも(50)豆乳(8)砂糖(3) 塩、油、りんごジャム ☆誕生ケーキ(23日) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 10 24	☆なめたけごはん ☆ぶりの照り焼き ☆れんこんのきんぴら ☆みそ汁	米(45) 片栗粉 糸こんにゃく(5) 油(0.5)	 ぶり(35) 油揚げ(3)	えのき(10) 蓮根(20)人参(8) 大根(15)わかめ(2)	だし汁、醤油、砂糖 砂糖、醤油、だし汁 だし汁、醤油、塩 砂糖 だし汁、味噌、塩	☆おからスコーン 米粉(15)おから(5)きな粉(1) 砂糖(5)BP(1)油(2)塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 11 25	☆ケチャップライス ☆照り焼きチキン ☆野菜のオープン焼き ☆コーンクリームスープ	米(40)油 片栗粉、油 じゃがいも(30) 油 上新粉	ツナ(3) 鶏もも肉(50) 豆乳(40)	玉ねぎ(15)人参(7) マーマレードジャム(0.5) ブロッコリー(10) 玉ねぎ(15)コーンクリーム(15) パセリ(0.1)	ケチャップ、ソース だし汁、醤油、砂糖 塩 だし汁、塩	☆カップケーキ ソルガム粉(20)豆乳(25)砂糖(5) 油(1)ココア(1) 金平糖、粉糖 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 12 26	☆あんかけ丼 ☆おかか和え ☆すまし汁	米(50) 片栗粉、油 	豚肉(35) かつお節 	玉ねぎ(10)白菜(10)人参(8) キャベツ(25)人参(5) 大根(15)わかめ(2)	だし汁、醤油、 砂糖、塩 醤油、塩、だし汁 だし汁、醤油、塩	☆かぼちゃもち かぼちゃ(10)米粉(15)油(0.7) 砂糖(4)、きなこ、塩 ☆果物(30)