

## 12月 予定献立表

栄養士 河合 祥子

どんぐり保育園

2017年 12月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		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) 11 25	☆ごはん ☆豚肉と野菜の カレー炒め ☆ツナサラダ ☆すまし汁	米(40) 長いも(10)  コーン	豚バラ(25)  ツナ(4)	玉葱(10)人参(7)  ブロッコリー(15)人参(5)  かぶ(15)なめこ(3)	塩 だし汁、醤油、カレー粉 砂糖 マヨネーズ、塩  だし汁、醤油、塩	☆形抜きクッキー 小麦粉(20)油(7) 砂糖(4)ココア  ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆白身魚の味噌マヨネーズ焼き ☆ピーマンソテー ピーマン、人参、糸こんに ☆さつまいも添え ☆すまし汁 玉ねぎ、白菜
(火) 12 26	☆さつまいもごはん ☆かじきの磯辺焼き ☆五目大豆煮 ☆みそ汁	米(40) さつまいも(20)	かじき(40) 大豆(5)	大根(10)人参(7)青菜(2)  玉葱(10)三つ葉(2)かぼちゃ(10)	だし汁、塩  青のり、醤油、だし汁 だし汁、醤油、塩 砂糖 だし汁、味噌、塩	☆ちぢみ 米粉(15)片栗粉(3) ニラ(4)人参(5)ごま油 醤油、酢、砂糖 ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆牛丼 牛肉、玉葱、人参、糸こんに、厚揚げ ☆ごまあえ ほうれん草、人参 ☆すまし汁 じゃがいも、わかめ
(水) 13 27	☆味噌煮込みうどん ☆オープン焼き ☆キャベツのゆかりあえ	乾麺(30)  じゃがいも(20) 油	鶏もも肉(20) 油揚げ	葱(7)人参(5)干し椎茸(1) 玉葱(15)しめじ(5)  キャベツ(20)	だし汁、味噌、塩 砂糖、醤油 塩  ゆかり粉、塩	☆誕生ケーキ(13日) 薄力粉(20)砂糖(4) B. P(0.6)生クリーム ☆抹茶蒸しパン(27日) ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆鱈の竜田焼き ☆白菜の煮びたし 白菜、人参、水菜 ☆果物添え ☆すまし汁 里芋、ねぎ
(木) 14 28	☆ごはん ☆鯖の照り焼き ☆根菜のサッと炒め ☆みそ汁	米(40)  油	鯖(40) 鶏もも肉(10)  豆腐(2)	人参(5)牛蒡(5) 大根(10)青菜(2)糸こんにやく(5) えのき(5)わかめ(3)	だし汁、塩、醤油、砂糖  だし汁、醤油、 だし汁、味噌、塩	☆中華おこわ もち米(30)人参(5)ツナ(4) 干しいたけ(3)青菜(5)  ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆ニラバーグ 豚ひき肉、玉葱、ニラ ☆コロコロサラダ ブロッコリー、ツナ、人参、さつまいも ☆汁 大根、三つ葉
(金) 1 15	☆ごはん ☆春雨サラダ ☆肉団子のスープ	米(40) 春雨(2) コーン 片栗粉(1)	ツナ(5)  豚ひき肉(15) 鶏ひき肉(15)	キャベツ(20)人参(10)  葱(5)白菜(10)しいたけ(3) 玉ねぎ(10)カリフラワー(10)	マヨネーズ、塩  醤油、塩、だし汁	☆むしよかん 小豆(15)上新粉(10) さとう(4)  ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆ホイル焼き 鮭、玉葱、人参、えのき ☆煮っころがし 里芋 ☆具だくさん汁 大根、人参、もやし かぶ、わかめ
(土) 2 16	☆おにぎり ☆おでん ☆切干大根煮	米(40)  じゃがいも(10)	しらす(2)  鶏もも肉(30)	大根(20)人参(10) こんにやく(5)  人参(10)切干大根(5)青菜(5)	塩  だし汁、醤油、砂糖  醤油、砂糖、だし汁	☆米粉ブラウニー 米粉(20)砂糖(5) 豆乳(10)油、ココア  ☆果物(30) ☆牛乳(100)	★13日 誕生会  ★26日 もちつき

12月 予定献立表

どんぐり保育園

2017年 12月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		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) 4 18	☆ハヤシライス ☆りんごのサラダ ☆スープ	米(50) じゃがいも(15)  ベーコン(1)	豚肉(25)  ツナ缶(10)	玉葱(20)人参(10)  キャベツ(15)りんご(10) 人参(5) かぼちゃ(15)青菜(2)	だし汁、ケチャップ 醤油、味噌  マヨネーズ、塩  だし汁、醤油	☆ホットケーキ 薄力粉(20)砂糖(4) 牛乳(10)バター B. P ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆春巻き 春巻きの皮、春雨 豚肉、人参、キャベツ、しいたけ ☆ナムル ほうれん草、人参 もやし ☆スープ 大根、わかめ、なめこ
(火) 5 19	☆ゆかりごはん ☆鮭の塩焼き ☆旨煮 ☆あんかけ汁	米(40)   片栗粉(2)	鮭(40) 厚揚げ(5)	大根(10)人参(10)しいたけ(5) れんこん(10)青菜(2) 白菜(10)しめじ(5)	ゆかり粉 醤油、塩、だし汁 だし汁、醤油、砂糖  だし汁、醤油、塩	☆五平餅 米(30)醤油 だし汁、味噌、砂糖  ☆果物(31) ☆牛乳(100)	☆焼きそば 麵、豚肉、キャベツ、人参 ☆さつまいもサラダ さつまいも、スナックエンドウ ツナ缶 ☆汁 ごぼう、里芋
(水) 6 20	☆ごはん ☆ミートローフ ☆おかかあえ ☆すまし汁	油、片栗粉   さつまいも(10)	豚ひき肉(25) 鶏ひき肉(20) かつおぶし  豆腐(8)	玉葱(10)  ほうれん草(20)人参(5)  かぶ(10)	だし汁、塩、醤油  だし汁、塩、醤油  だし汁、塩、醤油	☆ジャムパン 食パン(30)ジャム   ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆煮魚 ☆れんこんのきんぴら れんこん、人参、青菜 ☆すまし汁 大根、えのき、三つ葉
(木) 7 21	☆おにぎり ☆ゆうあん焼 ☆ひじきの田舎煮 ☆豚汁	米(40) 油(1)  里芋(7)	鯖(40) ツナ缶  豚肉(20)	ひじき(1) れんこん(15)人参(10)  人参(10)こんにゃく(5) 葱(3)大根(10)	のり、塩 砂糖、醤油、ゆず だし汁、醤油、砂糖  だし汁、味噌、塩	☆コンコンブル 強力粉(15)薄力粉(5) バター(5)B. P、チーズ 砂糖(3)黒ゴマ  ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆鶏の照り焼き ☆野菜のオイル焼 じゃがいも、人参 ☆すまし汁 わかめ、なめこ、玉葱
(金) 8 22	☆ごはん ☆からあげ ☆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)  コーン、上新粉 コーンクリーム	鶏もも肉(50)  牛乳(50)	キャベツ(10)ブロッコリー(10) にんじん(5) 玉葱(20)パセリ(2)人参(5)	だし汁、醤油、塩 マヨネーズ、塩  だし汁、塩	☆いとこぜんざい 小豆(9)かぼちゃ(15) 白玉粉(20)砂糖(3)  ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆鮭のパン粉焼き ☆チャプチェ 春雨、ごぼう、人参、もやし、青菜 ☆汁 さつまいも、大根
(土) 9	☆あんかけ丼 ☆高野豆腐の煮物 ☆すまし汁	米(40) 片栗粉 じゃがいも(10)	豚肉(20)  高野豆腐	人参(7)玉葱(15)キャベツ(10)  人参(7)しいたけ(5)大根(10)  ねぎ(2)	だし汁、醤油、 砂糖 だし汁、醤油、砂糖  だし汁、醤油、塩	☆おさつスティック さつまいも(40) 油、塩  ☆果物(30) ☆牛乳(100)	★22日 クリスマス会 冬至(おやつ)