

# 2019年12月予定献立表

緑丘保育園

曜日	日	昼食	材料名	0,1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食
月	2 16	揚げ魚のおろし煮 白菜と小松菜のお浸し ごはん 里芋のごま味噌汁	かじき・片栗粉・油・大根・醤油・みりん・かつおだし 白菜・小松菜・削り節・醤油・かつおだし 精白米・胚芽米 里芋・塩蔵わかめ・玉葱・青菜・ごま・味噌・煮干し	とろみつき	スパゲティミートソース スパゲティ・豚ひき・牛ひき・玉葱・にんじん・干し椎茸・ トマト缶・ケチャップ・パセリ・油・粉チーズ・塩 くだもの・牛乳	あんぱん あんぱん(あん少な目・卵なし)  麦茶	豚肉の生姜焼き・さつまいもの金平 豚肉・生姜・玉葱・ピーマン・みりん・醤油・油 さつまいも・にんじん・素精糖・みりん・醤油・油 ふりかけごはん・すまし汁
火	3 17	すきやき風煮 カリフラワーパインサラダ ごはん とろみ汁	牛肉・焼き豆腐・白滝・白菜・長葱・にんじん・椎茸・素精糖・醤油・酒・みりん・かつおだし・片栗粉 カリフラワー・きゅうり・パイン缶・酢・油・塩 精白米・胚芽米 豚ひき・もやし・長葱・青菜・醤油・塩・片栗粉・かつおだし	牛ひき 野菜ゆで	3日)焼いも・くだもの・牛乳 さつまいも 17日)味噌蒸しパン・くだもの・牛乳 ホットケーキミックス・卵・味噌・素精糖・甘納豆・牛乳・豆乳	ツナとコーンのラスク 食パン・まぐろ缶・コーン缶・玉葱・ アレルギー用マヨネーズ 麦茶	ポークビーンズ・マセドアンサラダ 豚肉・玉葱・大豆水煮缶・にんじん・グリーンピース・ケチャップ・ウスターソース・塩 かぼちゃ・じゃが芋・きゅうり・レーズン・酢・油・塩 ツナとコーンのラスク・スープ
水	4 18	4日)もちつき大会 もち(うさぎ〜) 鮭おにぎり 豚汁	4日) もち米・きな粉・素精糖・塩・醤油・海苔 精白米・胚芽米・甘塩鮭・ごま・海苔・幼児のみ大葉 豚ひき・豆腐・油揚げ・大根・にんじん・こんにゃく・長葱・ 味噌・煮干し 18日) 精白米・胚芽米 さつまいも・豚ひき・玉葱・パセリ・薄力粉・卵・パン粉・塩・油 生揚げ・にんじん・刻み昆布・みりん・醤油・かつおだし キャベツ・玉葱・にんじん・塩蔵わかめ・味噌・煮干し		4日)きなこ揚げパン・くだもの・牛乳 きなこ揚げパン(卵なし) 18日)焼きおにぎり・くだもの・牛乳 精白米・胚芽米・削り節・ごま・醤油・みりん	菜飯じゃこおにぎり 精白米・胚芽米・しらす・青菜・ 塩・海苔・ごま 麦茶	魚の海苔味噌焼き・いんげんのごま和え 魚・味噌・アレルギーマヨネーズ・青のり いんげん・にんじん・ごま・素精糖・醤油 菜飯じゃこごはん・すまし汁
木	5 19	ぶりの塩焼き ふるふき大根 ひじきごはん かぼちゃの味噌汁	ぶり・塩 だいこん・こんにゃく・里芋・みりん・醤油・塩・素精糖・酒・片栗粉・かつおだし・味噌 精白米・胚芽米・鶏肉・人参・干し椎茸・ひじき・油揚げ・青菜・醤油・酒・塩・みりん かぼちゃ・万能ねぎ・味噌・煮干し		いちごジャムサンド 食パン・イチゴジャム  くだもの・牛乳	焼肉ピラフおにぎり 精白米・胚芽米・牛ひき・玉葱・にんじん 万能ねぎ・マッシュルーム・塩・醤油・油 麦茶	豆腐のきのこあん・きゅうりの梅肉和え 豆腐・薄力粉・油・椎茸・しめじ・えのき・みりん・醤油・バター きゅうり・塩・梅日塩 焼肉ピラフ・スープ
金	6 20	6日) バターロール 豆腐のつくね焼き ブロッコリーナムル かぶのスープ	8日) バターロール(卵入り) 豆腐・鶏ひき・玉葱・パン粉・塩・油・味噌・みりん・酒 ブロッコリー・醤油・かつおだし・ごま油 ベーコン・玉葱・かぶ・青菜・醤油・塩・かつおだし 20日) 乳児⇒チキンライス、幼児⇒ツリーパン(卵入り) 精白米・胚芽米・鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・油・塩・ケチャップ 鶏肉・こんにゃく・生姜・醤油・酒/豚肉・玉葱・パン粉・ケチャップ・卵 ブロッコリー・塩 じゃが芋・玉葱・パセリ・バター・牛乳・塩・こしょう わかめ・長葱・青菜・ごま・塩・醤油・かつおだし	6日) 食パントーストつき 20日) ハンバーグとろみつき	6日)焼きおにぎり・くだもの・牛乳 精白米・胚芽米・削り節・ごま・醤油・みりん 20日)ケーキ・くだもの・牛乳 ケーキボンジ台・生クリーム・いちご	かぼちゃきな粉スティック かぼちゃ・油・きな粉・上白糖・塩 麦茶	回鍋肉うどん・かぼちゃきな粉スティック 干しうどん・豚肉・キャベツ・にんじん・たけのこ・長葱・いんげん・生姜・ 味噌・醤油 くだもの
土	7 21	ほうとううどん ほうれんそうともやしのごま和え ゼリー	干しうどん・鶏ひき・椎茸・かぼちゃ・ごぼう・油揚げ・味噌 ほうれんそう・もやし・ごま・醤油・かつおだし 100%ストレートジュース・水・素精糖・アガー		ラスク・チーズ ソフトフランスパン/バターロールパン・マーガリン・ 素精糖 一口チーズ くだもの・牛乳		
月	9 23	ぶりの照り焼き だいこんのごま酢 ゆかりごはん かぶと油揚げの味噌汁	ぶり・醤油・酒・みりん だいこん・にんじん・きゅうり・ごま・油・素精糖・酢・塩 精白米・胚芽米・ゆかり かぶ・かぶ葉・油揚げ・きくらげ・塩蔵わかめ・味噌・煮干し	とろみつき 野菜ゆで	さつまいもとりんごのコーンカップ さつまいも・りんご・素精糖・バター・ アイスコーン(りす〜) くだもの・牛乳	ソフトフランスジャム ソフトフランス(卵なし)・ジャム 麦茶	ホワイトシチュー・かぶサラダ 鶏肉・じゃが芋・にんじん・椎茸・ブロッコリー・バター・牛乳・薄力粉・塩 かぶ・かぶ葉・きゅうり・まぐろ缶詰・アレルギー用マヨネーズ・塩 ソフトフランス・くだもの
火	10 24	鶏きじ寿司 かぼちゃのいとこ煮 豆乳高野わかめの味噌汁	精白米・胚芽米・酢(うさぎ〜)・素精糖・塩・にんじん・ごぼう・干し椎茸・隠元・醤油・塩 ひよこ(りす) 鶏ひき うさぎ・幼児)鶏肉 かぼちゃ・小豆・素精糖・醤油・みりん・塩 高野豆腐(冷凍豆腐)・玉葱・塩蔵わかめ・青菜・味噌・豆乳・煮干し	鶏ひき・酢なし	コーンマフィン ホットケーキミックス・全粒粉・マーガリン・コーン缶・ 上白糖・卵・牛乳・塩・豆乳 くだもの・牛乳	ツナおにぎり 精白米・胚芽米・まぐろ缶・生姜・ 万能ねぎ・人参・ごま・醤油 麦茶	揚げだし豆腐のあんかけ・だいこん金平 豆腐・薄力粉・片栗粉・油・豚ひき・干し椎茸・長葱・にんじん・素精糖・ 醤油・酒・片栗粉 だいこん・青菜・にんじん・油・素精糖・みりん・醤油 ツナおにぎり・すまし汁
水	11 25	フィッシュオムレツ ブロッコリー人参のオーロラソース 玄米パン コーンクリームスープ	白身魚・玉葱・油・卵・牛乳・塩 ブロッコリー・にんじん・マヨネーズ・トマトピューレ・塩 玄米パン(卵なし) コーン缶(ペーストタイプ)・パセリ・牛乳・塩・玉葱・豆乳・かつおだし	食パントーストつき	中華おこわ 精白米・胚芽米・もち米・たけのこ・干しエビ・ にんじん・干し椎茸・ごま油・素精糖・塩・醤油 くだもの・牛乳	チーズじゃがもち じゃが芋・かたくり粉・パセリ・ とろけるチーズ・マーガリン・塩・水 麦茶	肉あんかけうどん・チーズじゃがもち 干しうどん・塩・醤油・かつおだし・豚ひき・にんじん・長葱・干し椎茸・ 油・かつおだし・醤油・片栗粉・青菜 くだもの
木	12 26	高野豆腐のオランダ煮 かぶとわかめの甘酢 ごはん 三平汁	高野豆腐(うさぎ・幼児)焼き豆腐(ひよこ(りす))・片栗粉・油・にんじん・素精糖・醤油・味噌・かつおだし かぶ・かぶ葉・塩蔵わかめ・酢・上白糖・塩 精白米・胚芽米 生鮭・だいこん・にんじん・こんにゃく・豆腐・長葱・青菜・味噌・かつおだし		きつねうどん 干しうどん・にんじん・玉葱・干し椎茸・かつおだし・ 醤油・みりん・塩・油揚げ・素精糖・水 くだもの・牛乳	クリームチーズパン クリームチーズパン(卵なし) 麦茶	豚肉のアップルソース焼き・ごぼうのサラダ 豚肉・りんご・醤油・酒・素精糖・塩 ごぼう・酢・コーン缶・パセリ・酢・塩・ 油 クリームチーズパン・スープ
金	13 27	ドライカレー ひじきと大豆煮 白菜と春雨のスープ	精白米・胚芽米・牛ひき・豚ひき・玉葱・にんじん・ピーマン・にんにく・生姜・油・ケチャップ・薄力粉・バター・カレー粉・塩 大豆・ひじき・にんじん・素精糖・醤油・いんげん 春雨・白菜・干し椎茸・青菜・醤油・塩・かつおだし	大豆刻み	チーズラスク 食パン・マーガリン・パルメザンチーズ くだもの・牛乳	しらすと油揚げごはんおにぎり 精白米・胚芽米・しらす・油揚げ・塩・ 醤油・みりん・ごま 麦茶	魚のごま味噌焼き・鶏じゃが煮 魚・味噌・酒・ごま 鶏肉・じゃが芋・玉葱・にんじん・いんげん・素精糖・ みりん・醤油・油 しらすと油揚げごはん・味噌汁
土	14 28	煮込みうどん こふき芋 みかん	干しうどん・豚ひき・ごぼう・白菜・にんじん・椎茸・長葱・青菜・醤油・塩 じゃがいも・塩・青のり みかん		パン・小魚 ソフトフランス生地/バターロール生地パン 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま) くだもの・牛乳		

\* 乳児)エネルギー433kcal たんぱく質17.1g 脂質12.4g \* 幼児)エネルギー567kcal たんぱく質22.0g 脂質16.0g  
\* 0才児クラスのみ 9時30分おやつの牛乳(豆乳)があります。\* 3時の牛乳は豆乳入りです \* 材料の関係で献立が変更になることもあります。