

2021年 令和3年

12月

予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ
1日	水	強化あわごはん 肉じゃが 納豆和え キャベツのみそ汁 果物	豚肉 納豆 油揚げ きな粉 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 パン	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん こまつな 白滝 のり キャベツ えのき ねぎ かき	保育乳 卵サンド
2日	木	カレーピラフ 鮭の香味焼き 豆腐サラダ 白菜スープ 果物	鶏肉 鮭 豆腐 ベーコン 卵 ツナ缶 牛乳	米 油 マヨネーズ 小麦粉	人参 玉葱 ピーマン しょうが ほうれん草 コーン缶 白菜 もずく りんご	保育乳 ふかし芋
3日	金	ミートスパゲティ ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 しらす 豆腐 ツナ缶 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 油 ごま 砂糖 米	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ブロッコリー あおさ パナナ	保育乳 鮭おにぎり
4日	土	スープかけごはん ポウサラダ 果物	豚肉 卵 ちくわ 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ 小麦粉 さつま芋	こまつな ごぼう 人参 胡瓜 みかん	保育乳 芋蒸しカステラ
6日	月	雑穀ごはん 豚肉煮付け 中華風野菜炒め 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 粉チーズ 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 バター 小麦粉	人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン こまつな 長ねぎ みかん	保育乳 チーズサブレ
7日	火	強化玄米ごはん きびなご唐揚げ かぼちゃのそぼろ煮 もずくスープ 果物	きびなご 鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 そうめん	人参 かぼちゃ 玉葱 いんげん もずく ねぎ キャベツ りんご	保育乳 あんぱん
8日	水	カレーライス コールスローサラダ チンゲン菜スープ フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉バター砂糖 マヨネーズ ごま	人参 玉葱 セロリ ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 えのき フルーツ缶	保育乳 ふのラスク
9日	木	おべんとう会				保育乳 大学芋
10日	金	麦ごはん 鶏肉のカレー揚げ ゆでブロッコリー 千切りイリチー 中華コンスープ 果物	鶏肉 豚 肉 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 パン バター 砂糖	ブロッコリー 切干大根 昆布 人参 こんにゃく コーン缶 こまつな しめじ かき	保育乳 パンプディング
11日	土	沖縄風焼きそば カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 しらす 牛乳	沖縄そば 油 米	人参 キャベツ もやし ピーマン 乾 しいたけ 胡瓜 ねぎ 青のり パナナ	保育乳 じゃこおにぎり
13日	月	牛丼 切干大根サラダ なすのみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 ウインナー チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 きょうざの皮	玉葱 人参 しめじ 白滝 胡瓜 切干大根 なす ねぎ ピーマン コーン缶 みかん	保育乳 ピザトースト
14日	火	ロールパン 魚フライタルタルソース ホウレン草ときのこのソテー パンプキンスープ 果物	キング 卵 牛乳 ベーコン 生クリーム 豆乳	パン 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ バター 米 ごま	ビクルス ピーマン ほうれん草 えのき しめじ かぼちゃ セロリ 玉葱 パセリ わかめ りんご	保育乳 ワカメおにぎり
15日	水	ふりかけごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 アーサ汁 果物	豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉 黒糖	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく 胡瓜 アーサ 青ネギ かき	保育乳 アイスクリーム 玄米フレック
16日	木	(お誕生会)ドライカレー ホウレン草コーンと和え ソーキ汁 ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ヨーグルト 卵 牛乳	米 押麦 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 ほうれん草 えのき コーン缶 大根 昆布	保育乳 誕生ケーキ
17日	金	強化玄米ごはん さばの甘酢焼き 三色きんぴらごぼう 白菜みそ汁 果物	さば 油揚げ 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 油 ごま さつま芋	ごぼう にんじん ピーマン 白菜 こまつな みかん	保育乳 ちんぴん
18日	土	卵とじうどん ブロッコリーサラダ かぼちゃの煮物 果物	豚肉 卵 ベーコン さけ 牛乳	うどん マヨネーズ 砂糖 米	キャベツ 人参 たら ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 かぼちゃ のり パナナ	保育乳 菓子、チーズ
20日	月	強化あわごはん 酢豚 からしな和え コンスープ 果物	豚肉 豆腐 卵 ツナ缶 豆乳 きな粉 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 芋くず タピオカ	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ パイン缶 からしな コーン缶 キャベツ みかん	保育乳 くずもち
21日	火	強化玄米ごはん 鮭のキャロット焼き キャベツのゆかり和え クープイリチー 大根のみそ汁 果物	さけ 豚肉 油揚げ 豚ひき肉 卵 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズ小麦粉 じゃが芋 パン粉	人参 キャベツ 昆布 乾しいたけ こんにゃく 大根 ほうれん草 玉葱 パナナ	保育乳 カボチャ蒸しケーキ
22日	水	冬至ジュシー 鶏肉ごま風味焼き お浸し ゆし豆腐 果物	豚肉 鶏肉 ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 田芋 油 砂糖 ごま ホットケーキMix	人参 乾しいたけ ねぎ 白菜 ほうれん草 かぼちゃ かき	保育乳 ベークドポテト
23日	木	(クリスマスメニュー)ゆかりごはん きのこハンバーグ ゆでブロッコリー マカロニサラダ 野菜スープ 果物	豚ひき肉 卵 ベーコン チーズ 生クリーム 牛乳	米 あわ パン粉 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 さつま芋 クラッカー バター	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ キャベツ いちご	保育乳 焼きチーズケーキ
24日	金	玄米ごはん クリームシチュー にらたま ひじきの中華和え 果物	鶏肉 卵 豆腐 ハム 牛乳	米 玄米 バター じゃが芋 砂糖 油 ジャム	セロリ 玉葱 人参 ブロッコリー しめじ にら ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマン りんご	保育乳 ジャムサンド
25日	土	麦ごはん マーボー豆腐 ごまかぼちゃ チンゲン菜スープ 果物	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま ふ パン	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にんにく しょうが かぼちゃ チンゲン菜 パナナ	保育乳 スナックパン
27日	月	黒米ごはん チキンコーンフレック焼き 白菜おかかかえ 人参シリシリ 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 チーズ 牛乳	米 黒米 油 マヨネーズ小麦粉 コーンフレック	白菜 人参 玉葱 たら わかめ ねぎ ほうれん草 みかん	保育乳 サーターアングギー
28日	火	沖縄そば さつま芋の甘辛煮 キャベツごま酢和え 果物	豚肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 田芋 さつま芋 油 ごま 米	ねぎ キャベツ こまつな 人参 ひじき りんご	保育乳 ひじきおにぎり

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。