



12月の献立



2016年

つくし保育園

曜	日	昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月	12月26日	ごはん 肉大根 水菜のごま酢和え みそ汁	米 牛肉 大根 玉ねぎ 人参 三度豆 こんにゃく 砂糖 醤油 水菜 人参 もやし 練りごま 砂糖 醤油 酢 南瓜 油揚げ 玉ねぎ 青菜 だし みそ	おにぎり するめ	米 塩 梅干し 花かつお 焼きのり するめ
火	12月27日	ごはん 魚のオーロラ焼き 蒸し野菜 スープ	米 魚 塩 マヨネーズ ケチャップ じゃが芋 人参 ブロッコリー 塩 キャベツ 玉ねぎ セロリ 人参 だし 塩	アップルケーキ	りんご レーズン 小麦粉 卵 砂糖 サラダ油 シナモン B.P B.S
水	12月14日	芋ごはん 根菜のそぼろあんかけ みそ汁	米 さつま芋 塩 れんこん ごぼう 人参 大根 しめじ 三度豆 鶏ミンチ 醤油 砂糖 片栗粉 豆腐 ワカメ キャベツ 青ネギ だし みそ	フルーツ せんべい	フルーツ せんべい
木	12月15日	ごはん 千切り野菜の炒め物 白菜の煮物 みそ汁	米 豚肉 人参 玉ねぎ ビーマン なす 砂糖 醤油 塩 油 片栗粉 白菜 しめじ 人参 油揚げ だし 砂糖 醤油 玉ねぎ じゃが芋 大根 だし みそ	焼き団子	団子粉 白玉粉 砂糖 醤油 みそ ごま 焼きのり
金	クリスマス 12月25日	ごはん 魚のつけ焼き 酢の物 煎り豆腐汁	米 魚 みりん 醤油 かぶ もやし ちりめんじゃこ 人参 醤油 砂糖 酢 塩 豆腐 人参 ごぼう しめじ 山芋 青ネギ だし 醤油 ごま油	小豆入りおはぎ	もち米 米 小豆 砂糖 きなこ
土	12月17日	ごはん 大根とツナの炒め煮 みそ汁	米 大根 ツナ缶 人参 醤油 砂糖 油 じゃが芋 ワカメ 白菜 だし みそ	フルーツ おかき	フルーツ おかき
月	12月19日	ごはん すき焼き風煮物 おかか和え すまし汁	米 牛肉 豆腐 糸こんにゃく 白ネギ 白菜 三度豆 砂糖 醤油 油 ほうれん草 人参 もやし 花かつお 醤油 山芋 大根 ワカメ 青ネギ だし 塩 醤油	おにぎり こんぶ	米 コーン 塩 焼きのり こんぶ
火	12月20日	ごはん 魚の塩焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁	米 魚 塩 ひじき 大豆 油揚げ 人参 こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 さつま芋 玉ねぎ 茄子 ニラ だし みそ	米粉のお好み焼き	米粉 キャベツ 山芋 豚肉 醤油 だし ケチャップ ソース 花かつお 青のり
水	12月21日	中華風かやくごはん 和え物 中華スープ	米 もち米 豚肉 ごぼう 人参 青菜 砂糖 醤油 塩 ごま油 白菜 ツナ缶 人参 コーン ブロッコリー 砂糖 醤油 ごま油 もやし ワカメ 玉ねぎ 青ネギ だし 塩 ごま油	フルーツ 焼きいも	フルーツ さつま芋
木	12月22日	ごはん 鶏の照り焼き フレンチサラダ ポトフ	米 鶏肉 砂糖 醤油 油 キャベツ レタス きゅうり 人参 りんご 干しブドウ 砂糖 塩 酢 油 じゃが芋 玉ねぎ 人参 かぶ セロリ だし 塩	ホットケーキ	ホットケーキミックス 卵 牛乳 メープルシロップ
金	12月9日	ごはん 煮魚 千切大根の胡麻和え みそ汁	米 魚 土しょうが 砂糖 醤油 千切大根 人参 もやし 練りごま ごま 砂糖 醤油 酢 ごま油 豆腐 玉ねぎ しめじ 青菜 だし みそ	焼きコロッケ	じゃが芋 玉ねぎ 豚ミンチ 塩 米粉のパン粉
土	12月24日	ごはん ケチャップ炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 油 ケチャップ 塩 さつま芋 大根 えのき 青ネギ だし みそ	フルーツ おかき	フルーツ おかき

- ※
- ※ 魚のつけ焼きの献立の日、乳児クラスは、みりんをえません
- ※ 魚のオーロラ焼きの献立の日、乳児クラスは、“卵をつかっていないマヨネーズ”を使います

