



# 12月の献立



2017年

つくし保育園

曜	日	食	昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月	11	25	ごはん 魚の塩焼き 大豆とひじきの煮物 みそ汁	米 魚 塩 大豆 人参 油揚げ ひじき こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 さつまいも 玉ねぎ 大根 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	米粉の バナナケーキ	米粉 パナナ 牛乳 砂糖 サラダ油 B.P
火	12	26	ごはん 豚肉と南瓜の味噌煮 酢の物 すまし汁	米 豚肉 南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 味噌 砂糖 醤油 ごま カブ もやし ちりめんじゃこ 人参 塩 砂糖 酢 豆腐 わかめ 舞茸 青菜 出し昆布 だし鰹 醤油	みかん せんべい	みかん せんべい
水	13	27	焼き鯖ごはん おでん風煮物 みそ汁	米 鯖 塩 生姜 醤油 大根 人参 山芋 厚揚げ こんにゃく 醤油 砂糖 だし鰹 玉ねぎ もやし 人参 水菜 煮干し だし鰹 味噌	ジャムパン	食パン ジャム
木	14		ごはん 肉じゃが 磯和え みそ汁	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 三度豆 砂糖 醤油 人参 ほうれん草 もやし 醤油 焼きのり 南瓜 高野豆腐 しめじ 煮干し だし鰹 味噌	おにぎり いりこ	米 わかめ 人参 醤油 塩 焼きのり 煮干し
金	1	15	ごはん 魚のつけ焼き 白菜のおひたし けんちん汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 白菜 チンゲン菜 もやし 人参 花鰹 醤油 砂糖 大根 ごぼう 人参 里芋 こんにゃく 豆腐 だし鰹 醤油 片栗粉 青ねぎ	焼き大学いも	さつまいも 砂糖 醤油 油 ごま
土	2	16	ごはん 鶏肉とカブの煮物 みそ汁 ごまめ	米 鶏肉 カブ カブの葉 玉ねぎ 人参 しめじ 醤油 砂糖 白菜 わかめ 南瓜 だし鰹 味噌 煮干し 砂糖 醤油 ごま	フルーツ おせんべい	フルーツ おせんべい
月	4	18	ごはん 厚揚げマーボ もやしのナムル すまし汁	米 厚揚げ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 味噌 砂糖 醤油 片栗粉 もやし ほうれん草 人参 ニラ 醤油 ごま油 塩 山芋 玉ねぎ わかめ 出し昆布 だし鰹 醤油	白蒸しの あんこかけ	米 もち米 砂糖 塩 小豆 きな粉
火	5	19	ごはん 魚の煮つけ 煮びたし みそ汁	米 魚 砂糖 醤油 生姜 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 わかめ えのき だし鰹 醤油 砂糖 南瓜 ごぼう 豆腐 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ 焼き芋	フルーツ さつまいも
水	6	20	幼児 小魚サラダ 乳児 ごはんトマトシチュー 小魚サラダ	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ビーマン ハヤシルウ ケチャップ ソース 牛乳 キャベツ 人参 わかめ コーン ちりめんじゃこ レタス 酢 砂糖 醤油 ごま油 米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト缶 ケチャップ ソース 塩 キャベツ 人参 わかめ コーン ちりめんじゃこ レタス 酢 砂糖 醤油 ごま油	米粉の 黒糖蒸しパン プルーン	米粉 B.P B.S 豆乳 黒糖 砂糖 プルーン
木	7	21	ごはん 魚の竜田揚げ 水菜のごま酢あえ みそ汁	米 魚 醤油 生姜 片栗粉 揚げ油 水菜 人参 もやし ねりごま 砂糖 醤油 酢 豆腐 油揚げ 里芋 煮干し だし鰹 味噌	焼きコロケ	じゃが芋 豚ミンチ 玉ねぎ 塩 パン粉 粉チーズ 油
金	8	22	ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ スープ	米 鶏肉 砂糖 醤油 片栗粉 じゃが芋 人参 大豆 きゅうり マヨネーズ 塩 キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ だし鰹 塩	8日 マーマレードケーキ 22日 ホットケーキ	小麦粉 B.P 砂糖 卵 バター マーマレード ホットケーキミックス 卵 牛乳 砂糖 豆乳クリーム メイプルシロップ 苺
土	9		ごはん 豚肉と白菜の旨煮 みそ汁	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ 醤油 砂糖 さつまいも もやし ニラ だし鰹 味噌	フルーツ せんべい	フルーツ せんべい

※ 魚のつけ焼きの献立の日、乳児クラスは、みりんをしません

※ ポテトサラダの献立の日、乳児クラスは 卵不使用のマヨネーズを使います