



12月の献立



2018年

つくし保育園

曜	日	昼食		おやつ	おやつ材料名
月	10	牛飯	米 牛肉 人参 しめじ こんにゃく ごぼう チンゲン菜 砂糖 醤油	みかん	みかん
		酢の物	白菜 人参 わかめ じゃこ ごま 酢 砂糖	おかし	お菓子
		みそ汁	南瓜 大根 玉ねぎ 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	いりこ	煮干し
火	11 25	ごはん	米	ケーキサレ	小麦粉 卵 B.P 油 砂糖
		魚の塩焼き	魚 塩		牛乳 チーズ パプリカ
		大豆とひじきの煮物	大豆 ひじき 人参 油揚げ こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 だし鰹		玉ねぎ ケチャップ 塩
水	12 26	ごはん	米	おにぎり	米 干しエビ 油揚げ
		厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋 厚揚げ 人参 玉ねぎ しめじ 豚ミンチ 青ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉		ひじき 醤油 砂糖 焼海苔
		白菜のお浸し	白菜 チンゲン菜 もやし 人参 醤油 ごま 花鰹	煮豆	豆 砂糖 醤油
木	13 27	ごはん	米	焼き大学いも	さつま芋 醤油 砂糖
		魚の竜田揚げ	魚 片栗粉 醤油 揚げ油		黒ごま
		千切大根のごま酢あえ	千切大根 人参 油揚げ 小松菜 酢 砂糖 醤油 ごま		
金		材料	米 3合 しょう油 塩 砂糖	※	牛肉 160g 人参 30g ごぼう 20g しめじ 20g 糸こんにゃく 40g
		作り方	① 米3合に濃口しょう油大さじ1と塩小さじ1/2を入れて、普通に炊く ② ※を炒め、濃口しょう油大さじ1、砂糖小さじ2で味付ける ③ 炊き上がったごはん②を汁ごと入れて混ぜる ④ しぼったチンゲン菜を入れると色目がきれいになる (チンゲン菜はゆでて1cm位に切る)	28日	フルーツ
					フルーツ
土	1 15	ごはん	米	フルーツ	フルーツ
		豚肉の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 土生姜 砂糖 醤油	おかし	おかし
		みそ汁	じゃが芋 油揚げ 豆腐 キャベツ 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	いりこ	煮干し
月	3 17	幼 南瓜カレー	米 牛肉 玉ねぎ 南瓜 ピーマン 人参 大豆 カレールウ ソース 牛乳	豆腐のみたらし風	上新粉 豆腐 きな粉
		児 小魚サラダ	キャベツ 人参 わかめ コーン じゃこ レタス 酢 砂糖 醤油 ごま油		砂糖 醤油
		乳 ごはん トマトシチュー	米 牛肉 玉ねぎ 南瓜 ピーマン 人参 大豆 トマト缶 ソース 塩	おやつこんぶ	こんぶ
火	4 18	ごはん	米	おにぎり	米 青菜 花鰹 黒ごま
		煮魚	魚 砂糖 醤油 みりん 土生姜		塩 焼海苔
		千切大根と高野豆腐の煮物	千切大根 高野豆腐 人参 しめじ 油揚げ かぶの葉 だし鰹 砂糖 醤油	いりこ	煮干し
水	5 19	ごはん	米	焼き芋	さつま芋
		鶏肉の五目煮	鶏肉 大豆 人参 ごぼう 山芋 こんにゃく 砂糖 醤油		
		水菜のごま酢あえ	水菜 人参 もやし 練りごま ごま 砂糖 酢 醤油	フルーツ	フルーツ
木	6 20	ごはん	米	ごまぶりん	牛乳 練りごま 砂糖 寒天
		魚のつけ焼き	魚 醤油 砂糖 みりん		黒砂糖 きな粉
		おでん風煮物	大根 人参 里芋 厚揚げ こんにゃく 小松菜 砂糖 醤油 だし鰹	せんべい	せんべい
金	7 21	7日	じゃこ入りあけぼのごはん	米 じゃこ 人参 大豆 しめじ 塩	7日
		豆腐とひき肉の蒸し物	豆腐 豚ミンチ ひじき 生姜 青ねぎ 卵 醤油 砂糖 片栗粉	チーズとジャムの	食パン チーズ ジャム
		みそ汁	南瓜 玉ねぎ 青菜 わかめ 煮干し だし鰹 味噌	サンドウィッチ	
土	8 22	21日	ごはん	米	21日
		鶏の照り焼き	鶏肉 砂糖 醤油 黒ごま 片栗粉	ホットケーキ	ホットケーキミックス 卵
		ポテトサラダ	じゃが芋 大豆 人参 ブロッコリー 塩 マヨネーズ コーン		牛乳 豆乳ホイップ 砂糖
土	8 22	スープ	キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ 豆腐 煮干し だし鰹 塩 サラダ油		メープルシロップ 苺 みかん缶
		ごはん	米	フルーツ	フルーツ
		ケチャップ炒め	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ 塩	おかし	おかし
		みそ汁	高野豆腐 さつま芋 しめじ ニラ 煮干し だし鰹 味噌	いりこ	煮干し

※ 乳児は卵不使用のマヨネーズを使います。

※ 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