

## 12月の献立



つくし保育園

曜		В	■ 昼 食			つく し保育園 おやつの材料名
唯	$\vdash$	Н	」  ・ はん	*	おやつ	おやつの材料名 さつま芋 牛乳 ヨーグルト
		14	こねん 魚の香味ソースかけ	本 魚 片栗粉 青ねぎ 土生姜 砂糖 醤油 酢 ごま油	   	砂糖 バター
月					n	砂帽 ハター
			高野豆腐の煮物 みそ汁	高野豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 だし鰹 砂糖 醤油	"	
			, -,,	南瓜 人参 こんにゃく 油揚げ わかめ 小松菜 煮干し だし鰹 みそ		
		15	幼カレーライス	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールゥ 牛乳 ソース ケチャップ 油		フルーツ
火	1		児 ひじきサラダ	ひじき もやし 人参 きゅうり ツナ缶 酢 砂糖 塩 サラダ油 黒ごま		せんべい
			11 7 = 1		いりこ	煮干し
			児   ひじきサラダ	ひじき もやし 人参 きゅうり ツナ缶 酢 砂糖 塩 サラダ油 黒ごまし	~ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	prime I december)
	2	16	ごはん	米	みたらし団子 	豆腐 上新粉
水			魚の竜田揚げ	魚 土生姜 醤油 片栗粉 揚げ油		砂糖 醤油 きな粉
			酢の物	れんこん 春雨 人参 大根 じゃこ 酢 砂糖 塩 ごま	"	
			みそ汁	さつま芋 玉ねぎ もやし わかめ 青ねぎ 煮干し だし鰹 みそ		煮干し
木	3	17	ごはん	*	n	小麦粉 砂糖 卵 バター
			豚肉と南瓜の味噌煮	豚肉 南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 ごま みそ 砂糖 醤油 油		油 マーマレード B.P
			白菜のお浸し	白菜 水菜 もやし 人参 花鰹 醤油		
			すまし汁	玉ねぎ 豆腐 油揚げ かぶ かぶの葉 だし鰹・昆布 塩 醤油		プルーン
	4	18	ごはん	*	小豆入りおはぎ 	米 もち米 小豆 砂糖
金			魚のつけ焼き	魚 砂糖 醤油 みりん	"	塩 きな粉
			根菜のそぼろ煮	大根 人参 れんこん ごぼう しめじ 三度豆 鶏ミンチ 油 砂糖 醤油 片栗粉		
			みそ汁	里芋 人参 キャベツ えのき 煮干し だし鰹 みそ	こんぶ	こんぶ
	5	クリ	ごはん	*	フルーツ	フルーツ
土		スマ	八宝菜	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 もやし まいたけ 高野豆腐 ごま油 砂糖 醤油 片栗粉		せんべい
		ス礼	みそ汁	さつま芋 人参 わかめ 油揚げ 煮干し だし鰹 みそ	いりこ	煮干し
		拌				
	7			米 じゃこ 人参 大豆 しめじ 塩	マーラーカオ	米粉 砂糖 油 醤油 練りごま 牛乳 レーズン
月		21	豆腐とひき肉の蒸し物	豆腐 豚ミンチ ひじき 土生姜 青ねぎ 卵 砂糖 醤油 だし鰹 片栗粉		
			みそ汁	南瓜 わかめ 人参 玉ねぎ 青菜 煮干し だし鰹 みそ		B. P B. S
	8	22	ごはん	*	8日 ロッククッキー 	小麦粉 バター 砂糖 B.P
火			鶏の照り焼き	<b>鶏肉 砂糖 醬油</b>		卵 レーズン
			南瓜サラダ	南瓜 人参 ブロッコリー コーン 塩 マヨネーズ		ホットケーキミックス 卵 牛乳 砂糖 油
	$\vdash$		野菜スープ	玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 豆腐 煮干し だし鰹 塩 油		メーブルシロップ いちご みかん缶 生クリーム
	9	23	ごはん	*	ゆかりおにぎり 	米 塩 手作りゆかり
水			煮魚	魚土生姜砂糖醤油	п	焼きのり
				小松菜 油揚げ じゃこ 人参 砂糖 醤油 ごま	<b>.</b>	
Щ	Щ		みそ汁	里芋 舞茸 キャベツ 玉ねぎ 青ねぎ 煮干し だし鰹 みそ	煮豆	豆 砂糖 醤油
木		24	ごはん	*	フルーツ	フルーツ
	i l		すき焼き風煮物	牛肉 糸こんにゃく 豆腐 人参 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 砂糖 醤油 油		せんべい
木	10			切干大根 人参 水菜 砂糖 醤油 梅干し ごま油	いりこ	煮干し
木	10		切干大根の梅和え			
木	10		みそ汁	かぶ かぶの葉 しめじ もやし 煮干し だし鰹 みそ		
木	10		みそ汁 ごはん	かぶ かぶの葉 しめじ もやし 煮干し だし鰹 みそ 米	焼きコロッケ	じゃが芋 豚ミンチ 玉ねぎ
			みそ汁 ごはん 魚の塩焼き	かぶ かぶの葉 しめじ もやし 煮干し だし鰹 みそ		じゃが芋 豚ミンチ 玉ねぎ 塩 油 パン粉
	11		みそ汁 ごはん 魚の塩焼き 大根と厚揚げの煮物	かぶ かぶの葉 しめじ もやし 煮干し だし鰹 みそ       *       魚 塩       大根 人参 厚揚げ こんにゃく 三度豆 だし鰹 砂糖 醤油		
			みそ汁 ごはん 魚の塩焼き 大根と厚揚げの煮物 みそ汁	かぶ かぶの葉 しめじ もやし 煮干し だし鰹 みそ       米       魚 塩       大根 人参 厚揚げ こんにゃく 三度豆 だし鰹 砂糖 醤油       玉ねぎ ごぼう 小松菜 わかめ えのき 煮干し 出し鰹 みそ	焼きコロッケ	塩油 パン粉
			みそ汁 ごはん 魚の塩焼き 大根と厚揚げの煮物 みそ汁 ごはん	かぶ かぶの葉 しめじ もやし 煮干し だし鰹 みそ 米 魚 塩 大根 人参 厚揚げ こんにゃく 三度豆 だし鰹 砂糖 醤油 玉ねぎ ごぼう 小松菜 わかめ えのき 煮干し 出し鰹 みそ 米		
金	11	25	みそ汁         ごはん         魚の塩焼き         大根と厚揚げの煮物         みそ汁         ごはん         豚肉の生姜焼き	かぶ かぶの葉 しめじ もやし 煮干し だし鰹 みそ       米       魚 塩       大根 人参 厚揚げ こんにゃく 三度豆 だし鰹 砂糖 醤油       玉ねぎ ごぼう 小松菜 わかめ えのき 煮干し 出し鰹 みそ	焼きコロッケ	塩油 パン粉
金		25	みそ汁 ごはん 魚の塩焼き 大根と厚揚げの煮物 みそ汁 ごはん	かぶ かぶの葉 しめじ もやし 煮干し だし鰹 みそ 米 魚 塩 大根 人参 厚揚げ こんにゃく 三度豆 だし鰹 砂糖 醤油 玉ねぎ ごぼう 小松菜 わかめ えのき 煮干し 出し鰹 みそ 米	焼きコロッケ	塩 油 パン粉 フルーツ

- ※ 入荷した魚によって調理法が変わることがあります
- ※ 魚のつけ焼きの献立の日、乳児クラスは、みりんを使いません

