



# 12月の献立



2021年 つくし保育園

曜	日	昼 食		おやつ	おやつの材料名
月	13 27	ごはん 魚のごまだれ焼き 白菜のおひたし すまし汁	米 魚 味噌 砂糖 練りごま ごま 白菜 人参 水菜 もやし 出し鰹 醤油 砂糖 玉ねぎ 山芋 舞茸 人参 青ねぎ 出し昆布 出し鰹 醤油	おにぎり いりこ	米 ゆかり 梅干し 塩 焼きのり 煮干し
火	14	ごはん 肉大根 酢の物 みそ汁	米 牛肉 糸こんにゃく 大根 人参 玉ねぎ 三度豆 砂糖 醤油 油 わかめ きゅうり 人参 もやし 春雨 じゃこ 酢 砂糖 塩 豆腐 しめじ 玉ねぎ 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	蒸しパン ブルーン	米粉 砂糖 人参 南瓜 豆乳 サラダ油 B・P B・S ブルーン
水	1 15	鮭ときのこの味ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁	米 もち米 鮭 しめじ えのき 舞茸 醤油 砂糖 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 里芋 大根 三度豆 こんにゃく 出し鰹 醤油 砂糖 白菜 南瓜 ごぼう 玉ねぎ 小松菜 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ 焼きいも いりこ	フルーツ さつまい芋 煮干し
木	2 16	ごはん 筑前煮 水菜のごま酢和え みそ汁	米 鶏肉 レンコン 人参 ごぼう こんにゃく 三度豆 醤油 砂糖 油 水菜 人参 もやし 練りごま 砂糖 醤油 酢 ごま 玉ねぎ 豆腐 油揚げ えのき 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	ヨーグルトケーキ	小麦粉 砂糖 ヨーグルト 牛乳 卵 サラダ油 レモン B・P
金	3 17	ごはん ・ ごま南瓜 魚の塩焼き 千切りと高野豆腐の煮物 みそ汁	米 ・ 南瓜 黒ごま 油 塩 魚 塩 千切り大根 高野豆腐 油揚げ 人参 しめじ 三度豆 砂糖 醤油 出し鰹 カブ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カブの葉 煮干し 出し鰹 味噌	米粉のお好み焼き	キャベツ 山芋 豚肉 米粉 出し鰹 醤油 青のり ソース ケチャップ 花かつお
土	4 クリスマス 礼拝	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 ビーマン 塩 ケチャップ 油 わかめ 豆腐 油揚げ さつまい芋 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
月	6 20	ごはん 魚のつけ焼き 南瓜と大豆の煮物 みそ汁	米 魚 醤油 みりん 砂糖 南瓜 大豆 こんにゃく 人参 油揚げ 砂糖 醤油 豆腐 白菜 しめじ ごぼう 人参 青菜 煮干し 出し鰹 味噌	五平餅	米 もち米 干しエビ じゃこ 味噌 醤油 黒ごま 焼き海苔
火	7 21	幼児 カレーライス フレンチサラダ 乳児 ごはん・トマトシチュー フレンチサラダ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールー 牛乳 ソース ケチャップ 油 キャベツ きゅうり 春雨 人参 レーズン みかん缶 酢 砂糖 油 塩 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト缶 トマトジュース ケチャップ 醤油 砂糖 ソース 油 キャベツ きゅうり 春雨 人参 レーズン みかん缶 酢 砂糖 油 塩	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
水	8 22	ごはん 魚のチャンチャン焼き 白菜とわかめの酢の物 すまし汁	米 魚 キャベツ 人参 ビーマン 砂糖 味噌 醤油 ごま 白菜 人参 わかめ じゃこ 塩 砂糖 酢 大根 舞茸 厚揚げ ニラ 出し昆布 出し鰹 醤油	焼き大学いも	さつまい芋 南瓜 醤油 砂糖 油 黒ごま
木	9 23	ごはん ブロッコリーと豚肉の中華炒め ひじきの甘酢ナムル みそ汁	米 豚肉 ブロッコリー 人参 ビーマン 玉ねぎ 醤油 砂糖 片栗粉 油 ひじき きゅうり 人参 もやし 黒ごま 砂糖 醤油 酢 ごま油 南瓜 カブ カブの葉 玉ねぎ 油揚げ 煮干し 出し鰹 味噌	みたらし団子 いりこ	上新粉 豆腐 砂糖 醤油 きな粉 片栗粉 煮干し
金	10 24	ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ 野菜スープ	米 鶏肉 醤油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 きゅうり 人参 コーン 大豆 塩 マヨネーズ キャベツ 人参 セロリ 玉ねぎ 豆腐 煮干し 出し鰹 塩 油	10日 アップルケーキ 24日 ホットケーキ	小麦粉 りんご 干しレドウ サラダ油 卵 砂糖 シナモン B・P B・S ホットケーキミックス 卵 牛乳 砂糖 油 メープルシロップ いちご みかん缶 生クリーム
土	11 25	ごはん 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ 砂糖 醤油 豆腐 わかめ もやし 白菜 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し

※ 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、みりんをしません

