



# 12月の献立



2023年 つくし保育園

曜	日	昼食	おやつ	おやつ材料名				
月	11	25	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 ブロッコリー 人参 コーン 大豆 塩 酢 砂糖 醤油 サラダ油 豆腐 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 煮干し 出し鰹 塩 炒め油	11日 マーマレードケーキ 25日 ホットケーキ	小麦粉 卵 バター 砂糖 B・p 油 マーマレード 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 豆乳クリーム		
		火	12	26	ごはん 豚肉と野菜の山芋焼き 煮びたし みそ汁	米 豚肉 人参 ごぼう 山芋 醤油 塩 片栗粉 水菜 玉ねぎ 人参 わかめ えのき 出し鰹 砂糖 醤油 南瓜 こんにゃく 玉ねぎ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	おにぎり 煮豆	米 じゃこ 青菜 塩 焼きのり 豆 砂糖 醤油
				水	13	27	ごはん・人参フライ 魚の竜田揚げ ナムル すまし汁	米・人参 油 魚 醤油 片栗粉 揚げ油 チンゲン菜 ニラ 人参 もやし ごま 塩 砂糖 ごま油 じゃが芋 玉ねぎ しめじ 油揚げ 青ねぎ 出し昆布 出し鰹 醤油
木	14	幼児	ハヤシライス フレンチサラダ	米 牛肉 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン 米粉 ケチャップ ソース トマト缶 トマトジュース 砂糖 味噌 豆乳 炒め油 白菜 きゅうり 人参 春雨 干しぶどう 酢 砂糖 サラダ油 塩	フルーツ せんべい	フルーツ せんべい		
		乳児	ごはん・トマトシチュー フレンチサラダ	米 牛肉 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ビーマン ケチャップ ソース トマト缶 トマトジュース 砂糖 醤油 片栗粉 炒め油 白菜 きゅうり 人参 春雨 干しぶどう 酢 砂糖 サラダ油 塩	いりこ 煮干し	煮干し		
金	1	15	ごはん 魚の梅煮 おかか和え みそ汁	米 魚 梅干し 醤油 砂糖 土生姜 小松菜 人参 もやし 醤油 花かつお 里芋 大根 豆腐 人参 しめじ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	米粉の マロンクッキー	米粉 B・p 栗 豆乳 砂糖 油		
土	2	クリスマス マスカ ラ	ごはん 豚肉の生姜焼き みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 土生姜 砂糖 醤油 炒め油 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ 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	4	18	ごはん 魚の利休あん 高野豆腐の煮物 みそ汁	米 魚 ごま 醤油 砂糖 出し鰹 片栗粉 高野豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 砂糖 醤油 里芋 人参 ごぼう 油揚げ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	小豆入りおはぎ こんぶ	米 もち米 小豆 砂糖 きな粉 塩 こんぶ		
火	5	19	ごはん 肉大根 白菜とわかめの酢の物 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 炒め油 白菜 人参 わかめ じゃこ 醤油 砂糖 酢 南瓜 玉ねぎ 豆腐 もやし 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		
水	6	20	ごはん 魚のつけ焼き おでん風煮物 みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 大根 人参 里芋 油揚げ こんにゃく 三度豆 醤油 砂糖 出し鰹 煮干し さつまいも 人参 キャベツ 玉ねぎ ごぼう 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	米粉の黒糖ごまケーキ プルーン	米粉 ごま 片栗粉 B・p 豆乳 油 黒砂糖 砂糖 塩 プルーン		
木	7	21	ごはん 豆腐とひき肉の蒸し物 ごま和え みそ汁	米 豆腐 豚ミンチ ひじき 青ねぎ 土生姜 片栗粉 砂糖 醤油 南瓜 人参 きゅうり 水菜 ごま 砂糖 醤油 大根 人参 玉ねぎ えのき 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	さつまいもの メープルシロップかけ	さつまいも メープルシロップ 油		
金	8	22	ごはん 魚のチャンチャン焼き ひじきの酢の物 すまし汁	米 魚 ビーマン 人参 キャベツ ごま 味噌 砂糖 醤油 ひじき 人参 もやし きゅうり 醤油 砂糖 酢 ごま油 カブ 厚揚げ 玉ねぎ 舞茸 カブの葉 出し昆布 出し鰹 醤油	サンドウィッチ	食パン チーズ 栗クリーム (栗 豆乳 砂糖)		
土	9	23	ごはん 八宝菜 みそ汁	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 もやし 醤油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも わかめ 玉ねぎ 人参 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		

※ すみれ・ゆりクラスは、みりんをしません

