



12月の献立



2024年

つくし保育園

曜	日	昼食	おやつ	おやつ の材料名
月	2 16	ごはん 魚のつけ焼き おでん風煮物 みそ汁	サンドウィッチ	食パン チーズ ジャム
		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 白菜 人参 玉ねぎ ごぼう 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌		
火	3 17	ごはん 豆腐とひき肉の蒸し物 ごま和え みそ汁	おにぎり 煮豆	米 じゃこ 人参 塩 焼きのり 豆 砂糖 醤油
		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 ブロッコリー 水菜 ごま 砂糖 醤油 じゃが芋 わかめ 玉ねぎ えのき 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌		
水	4 18	ごはん ・ 人参フライ 魚の竜田揚げ ナムル すまし汁	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
		米 ・ 人参 油 魚 醤油 片栗粉 揚げ油 ほうれん草 ニラ 人参 もやし ごま 塩 砂糖 ごま油 里芋 舞茸 キャベツ 玉ねぎ 出し昆布 出し鰹 醤油		
木	5 19	牛飯 厚揚げの焼き南蛮 みそ汁	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
		米 牛肉 人参 ごぼう しめじ 糸こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 塩 炒め油 厚揚げ 人参 玉ねぎ きゅうり 土生姜 砂糖 醤油 酢 出し鰹 南瓜 カブ わかめ 玉ねぎ カブの葉 煮干し 出し鰹 味噌		
金	6 20	ごはん 魚の利休あん 切干大根の煮物 みそ汁	米粉のクッキー	米粉 豆乳クリーム 砂糖 B・P
		米 魚 ごま 醤油 砂糖 出し鰹 片栗粉 切干大根 豚肉 人参 しめじ 三度豆 醤油 砂糖 豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌		
土	7 21	ごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 みそ汁	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
		米 鶏肉 高野豆腐 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 炒め油 じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ 煮干し 出し鰹 味噌		
月	9 23	ごはん 魚の野菜あんかけ 磯和え みそ汁	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
		米 魚 玉ねぎ 人参 えのき 三度豆 醤油 酢 砂糖 片栗粉 炒め油 もやし ほうれん草 人参 焼き海苔 醤油 豆腐 玉ねぎ 白菜 南瓜 煮干し 出し鰹 味噌		
火	10 24	ごはん 魚の塩焼き 厚揚げマーボ すまし汁	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
		米 魚 塩 厚揚げ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 味噌 醤油 砂糖 片栗粉 ごま油 里芋 玉ねぎ 人参 ごぼう 青ねぎ 出し昆布 出し鰹 醤油		
水	11 25	ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ 野菜スープ	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 みかん缶 豆乳クリーム
		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 酢 砂糖 醤油 サラダ油 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 煮干し 出し鰹 塩 炒め油		
木	12 26	ごはん 肉大根 小松菜と油揚げの和え物 みそ汁	蒸しパン ブルーン	米粉 黒砂糖 砂糖 豆乳 油 B.P B.S ブルーン
		米 牛肉 糸こんにゃく 大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ 砂糖 醤油 炒め油 小松菜 人参 油揚げ じゃこ 砂糖 醤油 ごま 南瓜 舞茸 わかめ 玉ねぎ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌		
金	13 27	ごはん 煮魚 ひじきの酢の物 みそ汁	焼きポテト	じゃが芋 塩 油
		米 魚 醤油 砂糖 土生姜 ひじき 人参 もやし きゅうり 醤油 砂糖 酢 ごま油 豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌		
土	クリスマス マス礼拝 28	ごはん ケチャップ炒め みそ汁	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
		米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ 塩 さつまいも わかめ 玉ねぎ 人参 煮干し 出し鰹 味噌		

※ すみれ・ゆりクラスは、みりんをしません

