

献立に訂正がありました。

こんだて表

宜しくお願い致します。

2018年12月

★印は新しいメニューです

明星保育園

日付	こんだて	材 料 名			おやつ	行事
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 土						生活発表会
03・17 月	ごはん 鯖の梅煮 切干大根のゴマ酢和え あったか汁★	米、○米、さといも、三温糖、ごま	さば、○卵、○しらす干し、油揚げ、○かつお節	はくさい、にんじん、だいこん、ごまつな、○はくさい、切り干しだいこん、○にんじん、うめ干し、しょうが	のりじゃこおじや	
04・18 火	じゃこ佃煮ごはん★ 豆腐の野菜そぼろかけ★ 焼きかぼちゃ★ みそ汁(なす・たまねぎ)	米、○米、油、○三温糖、片栗粉、三温糖、砂糖、○ごま、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、○米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、ごまつな、なす、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	五平もち 牛乳	
05 水			○牛乳	○りんご	お楽しみパン 果物 牛乳	おべんとう日
06・20 木	あんかけうどん★ 青菜と干しえびの煮浸し	ゆでうどん、片栗粉、三温糖	○牛乳、鶏むね肉、干しえび	○りんご、チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	黒糖まんじゅう 果物 牛乳	
07・21 金	ごはん エビフライ スパゲッティーサラダ 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・ワカメ)	○さつまいも、米、じゃがいも、スパゲティ、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、○砂糖、とうもろこし油	○牛乳、えび、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、○いわし(田作り)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ	蒸し芋 おやつ小魚 牛乳	
08・22 土	親子丼 味噌汁 (ほうれん草・玉葱・しめじ)	米	○牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、○りんご、ほうれん草、ねぎ、にんじん、しめじ、焼きのり	菓子 果物 牛乳	
10 月	ごはん 鮭の塩焼き 豚さつま 味噌汁(ほうれん草・豆腐)	○中華めん、さつまいも、米、三温糖、とうもろこし油	べにさけ、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、ソフト豆腐、○豚肉(肩・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節	ほうれん草、○たまねぎ、○キャベツ、○にんじん、○ピーマン、○あおのり	焼きそば	
11・25 火	牛丼 きゅうりとワカメの酢のもの 味噌汁(小松菜・油揚げ)	三温糖、片栗粉、○ポップコーン	○牛乳、牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、赤みそ	きゅうり、はくさい、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、しらす干し、生わかめ、にんじん、ねぎ、にんにく、○あおのり、しょうが	11日:ポップコーン(のり塩) 25日:クリスマスケーキ 牛乳	
12 水	京風ちらし寿司 揚げ鶏のごまがらめ 大根とツナのサラダ すまし汁(豆腐・しめじ・ワカメ)	米、片栗粉、三温糖、なたね油、マヨネーズ、ごま、焼き麩	鶏もも肉、ツナ油漬缶、ソフト豆腐、牛乳、卵	人参、大根、しめじ、ワカメ、シバ漬、干し椎茸、焼きのり、りんご	麩ラスク 果物 牛乳	お誕生会
26 水	切り干し大根の混ぜ寿司★ おでん風煮物★ 味噌汁(ふ・キャベツ)	米、○フランスパン、三温糖、焼ふ(板ふ)	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、○りんご、にんじん、板こんにゃく、キャベツ、○いちごジャム、切り干しだいこん、干ししいたけ、焼きのり	ジャムフランス 果物 牛乳	
13・27 木	ポークカレーライス シルバーサラダ	米、じゃがいも、はるさめ、三温糖、とうもろこし油	○ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、ハム	たまねぎ、○バナナ、にんじん、きゅうり、生わかめ、コーン缶、にんにく、しょうが	13日:三色ビスケット 果物・牛乳 27日:ヨーグルト バナナ	
14・28 金	ごはん 鶏ささ身の甘酢あんかけ★ プロツナサラダ かぼちゃ汁	米、○干しそうめん、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま油、砂糖、三温糖	鶏ささ身、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、○しいたけ、ヤングコーン、ねぎ、ごぼう、○葉ねぎ	14日:にゅうめん 28日:年越しミニそば	
15 土	ハヤシライス ブロッコリー プロセスチーズ	米、なたね油	○牛乳、牛肉(肩・皮下脂肪なし)、チーズ	たまねぎ、○りんご、ブロッコリー、にんじん	菓子 牛乳 牛乳	
19 水	トマトライス ローストチキン ポテトサラダ ブロッコリー・ミニトマト 白菜スープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、油、なたね油	○牛乳、鶏手羽肉、鶏もも肉、ベーコン	ブロッコリー、はくさい、○オレンジ、にんじん、ミニトマト、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ、にんにく、しょうが	スティックパン 果物 牛乳	クリスマス会