

2024年 12月予定献立表

岸部保育園

	献立名(調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子を整えてくれるもの
月	れんこんごはん (昆布・かつお・薄口)	油あげ(3)	白米(43)	れんこん(15)、油あげ(2)
2	すき焼き風煮 (しょうゆ)	豆腐(40)豚もも肉(10) 豚ばら(20)	糸こんにゃく(15) 三温糖(2.5)	たまねぎ(10)はくさい(20)にんじん(10) 白ねぎ(3)
16	すまし汁(昆布・かつお・薄口)	ふ(3g)		大根(15)えのきだけ(10)みつば(2)
	おかず蒸しパン 果物	牛乳 チーズ(8)ウインナー(8)	豆乳(10) 三温糖(4)	
火	フランスパン 豆乳シチュー	鶏もも肉(30)豆乳(50) バター(4)	フランスパン(40) 小麦粉(12)じゃがいも(20)	たまねぎ(20)にんじん(20) ほうれんそう(15)しめじ(8)
3	ブロッコリーと人参のサラダ (酢・塩)	鶏ささみ肉(10)	油(0.5)	ブロッコリー(25)にんじん(10)ゆず(4) ゆず(4)
	鮭おにぎり 果物	牛乳 鮭(10)	白米(35)	
水	ごはん ぶり大根(しょうゆ・酒) 金時なます(酢・塩)	ぶり(45)	白米(43) 三温糖(3) 三温糖(0.8)	大根(45)しょうが(1) 金時人参(10)大根(35) ゆず(4)
18	おみそ汁(みそ・にぼし) かぼちゃスコーン 果物	ふ(3g) 牛乳 牛乳(4) バター(4)	さつまいも(15) 小麦粉(18) 三温糖(4)	たまねぎ(15) 青ねぎ(2) かぼちゃ(10)
木	ごはん 鶏肉の照り焼き 里芋サラダ(マヨドレ・酢) おみそ汁(みそ・にぼし)	鶏もも肉(60) ツナ缶(8) 豆腐(15g)	白米(43) 里芋(30)	にんじん(10)水菜(5) なめこ(10)たまねぎ(10) 青ねぎ(2)
19	5:ポップコーン, チーズ 19:アップルパイ 果物	チーズ 牛乳	ポップコーン種(5) 餃子の皮(2枚) 三温糖(1) 油	りんごジュース りんご(20)
金	中華丼 (とりがら・塩・しょうゆ)	豚もも肉(25)豚バラ肉(15)	片栗粉(1.5)	白菜(30), にんじん(15), にら(3) もやし(10) 黒さくらげ(0.5) にんにく(1) 生姜(1)
6	チンゲン菜とワンタンスープ (とりがら・塩・しょうゆ) ぜんざい 果物		餃子の皮(2枚)	チンゲン菜(8) にんじん(10) しめじ(8)
		牛乳 あずき(20)	三温糖(10) さつまいも(10)	
土	鶏ささみ (しょうゆ・酒・塩・とりがら)	鶏もも肉(30)	白米(50) 片栗粉(1)	たまねぎ(20) しいたけ(10) 青ねぎ(2) しめじ(10) えのきだけ(10)
7	おみそ汁(みそ・にぼし)	うすあげ(2)	さつまいも(10)	大根(10) にんじん(10) たまねぎ(5)
21	ドックパン チーズ 果物	牛乳 バター(2g)	ドックパン(1本)	

★ 誕生会 ★

火	ごはん チキンナゲット(塩) 大豆サラダ (酢・塩) かぼちゃのミルクスープ (コンソメ・塩) ドーナツ(B.P) 果物	鶏ひき肉(40) 大豆(8) ちくわ(5) 牛乳(50) 牛乳(10g) バター(3g) 牛乳	白米(43g) 油 パン粉(8g) 小麦粉(20) 油(4g) 三温糖(3) 山芋(5)	玉ねぎ(10) れんこん(10) れんこん(10) にんじん(10) 水菜(5) ゆず(4) かぼちゃ(40) 玉ねぎ(10g) パセリ(0.5)
---	--	---	---	---

★仕入れの都合で食材を変更する場合があります。★乳児は朝おやつを食べます

エネルギー 589kcal たんぱく質 24.8g 脂質 20.2g 塩分 1.2g

	献立名(調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子を整えてくれるもの
月	ごはん 大根と鶏肉の生姜風煮 (しょうゆ・塩)	鶏肉(35g)	白米(43) 糸こんにゃく(15) 三温糖(2)	大根(45)しょうが(2)青ねぎ(2)
9	ブロッコリーのごまあえ (しょうゆ)		白ごま(1) 三温糖	ブロッコリー(30) にんじん(15)
23	おみそ汁(みそ・にぼし) ジャムサンド 果物	木綿豆腐(15) わかめ乾(0.3)		しめじ(10) 青ねぎ(2)
		牛乳	食パン	いちごジャム
火	しょうがごはん(塩) 豆腐のつくね (酒・塩)	鶏ミンチ肉(20) 豆腐(20)	白米(43) 片栗粉(5g) 油	たまねぎ(10)にんじん(7)
10	きんぴらごぼう		糸こんにゃく(15)三温糖(1)	ごぼう(10)れんこん(15)いんげん(3)
24	おみそ汁(みそ・にぼし) ココア蒸しパン(ココア B.P) 果物	牛乳	小麦粉(15) 三温糖(3.5) 油(4)	かぼちゃ(40) 玉ねぎ(10) 青ねぎ
水	ごはん 魚の竜田揚げ(しょうゆ) ブロッコリーとカリフラワーの 生姜炒めあえ(塩)	魚(45)	白米(43g) 片栗粉(2g) 三温糖(1g) 油(1g)	生姜(1g) ブロッコリー(40) 生姜(1) カリフラワー(15)
25	すまし汁(薄口・塩・酒) シュガーラスク 果物	豆腐(15)	フランスパン(20) 三温糖(2)	まいたけ(10) みつば(1)
木	けんちんうどん (昆布・かつお・薄口・みりん)	鶏もも肉(30)	うどん(100)	白菜(15)大根(10), れんこん(8)
12	厚揚げとかぼちゃの煮物 (昆布・かつお・薄口しょうゆ)	厚揚げ(20)	三温糖(4)	しめじ(8)ごぼう(8)にんじん(8)ねぎ(白) かぼちゃ(40) いんげん(4)
26	さつま芋おにぎり(塩) 果物	油あげ(4) 牛乳	白米(35) さつまいも(10)	
金	ごはん 魚の生姜煮(しょうゆ・塩)	魚(50)	白米(43) 三温糖(2)	しょうが(2)
13	大豆の五目煮(しょうゆ・塩)	大豆(8) ちくわ(6) ひじき		にんじん(10)れんこん(10) いんげん(4)
27	みそ汁(みそ・にぼし) 13:焼きうどん 果物	牛乳 豚肉(10)	じゃがいも(15) うどん(20)	玉ねぎ(15) えのきだけ(4) にら(3) きゃべつ(10) 人参(8)
土	マーボー丼 (赤みそ・酒・塩・とりがら)	豚ひき肉(20) 豆腐(20)	白米(50) 片栗粉(1) 三温糖(2)	玉ねぎ(30)にら(4) 干しいたけ(0.5) 生姜(1) にんにく(1)
14	白菜スープ(とりがら)	鶏ささみ肉(10g)		白菜(15) 玉ねぎ(10) 人参(5)
28	きなこサンド 果物	牛乳 バター(3) きなこ(3)	食パン(10枚切り)	

★ おたのしみメニュー ★

金	ごはん タンドリーチキン (カレー粉・トマトケチャップ) れんこんサラダ(マヨドレ) かぼちゃのミルクスープ (コンソメ・塩) おたのしみピザ (トマトケチャップ)	鶏手羽元(1本) ヨーグルト(10) ツナ(8) 牛乳(15) ウインナー(10) とろけるチーズ 牛乳	白米(43g) 三温糖 油	にんにく(1) れんこん(30) にんじん(10) かぼちゃ(25) 玉ねぎ(10) パセリ たまねぎ(10) ピーマン(4) パプリカ赤(3) パプリカ黄(3)
---	---	---	------------------	--

