

2023年度 12月 予定献立表

おひさま岡町保育園

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (11)	ごはん 魚の煮つけ (しょうゆ) 小松菜のごま和え (しょうゆ) 雷汁 (昆布・かつお・薄口・塩) かぼちゃポッキー	魚(55g) 豆腐(10g) 牛乳(4g)	五分搗米(40g) 三温糖 白ごま・三温糖 サラダ油 小麦粉(15g) 三温糖(4g)バター(5g)	生姜(1g) 小松菜(10g)白菜(20g) 人参(6g) 白ねぎ(4g)えのき(12g) かぼちゃ(8g)
火 (12 26)	大豆おこわ(出汁・薄口・塩) 大根と豚バラの煮物 (しょうゆ・酒) かぶの酢の物 (酢・塩) すまし汁 (昆布・かつお・薄口・塩) 抹茶と小豆のカップケーキ (BP・抹茶)	大豆(4g)うすあげ(2g) 豚バラスライス(45g) ちくわ(7g) わかめ(7g) とろろ昆布 小豆(5g) 卵(4g)牛乳(4cc)	白米(35g)もち米 三温糖・サラダ油 三温糖 小麦粉(15g) 三温糖(5g)バター(5g)	人参(4g)干しいたけ(1g)みつば(2g) 大根(40g)白ねぎ(4g)生姜(1g) 青ねぎ(2g) かぶ(25g)人参(6g) かぶの葉 しめじ(6g)えのき(6g)なめこ(5g) みつば(2g)
水 (13 27)	ごはん 鶏肉のごぼう天ぷら (塩) 大豆サラダ (酢・塩) 大根の生姜スープ (昆布・かつお・薄口・塩) アップルパイ	鶏むね肉(40g) 卵(4g) 大豆(6g)ひじき(0.3g) ちくわ(8g) 豚ミンチ(10g)	五分搗米(40g) 小麦粉・サラダ油 黒ゴマ 三温糖 サラダ油 パイシート 三温糖	ごぼう(15g)すだち 人参(10g)水菜(8g) ゆず 大根(20g)青ねぎ(2g)生姜(2g) りんご(10g) レモン
木 (14 28)	フランスパン クリームシチュー (コンソメ・塩) 白菜とりんごのサラダ (酢・塩) おかかおにぎり (しょうゆ)	鶏もも肉(30g) 牛乳(45cc)	フランスパン(1切れ) じゃがいも(20g) バター(6g)小麦粉(6g) サラダ油 三温糖 白米(40g)	ほうれん草(10g)玉ねぎ(20g) しめじ(8g)かぶ(20g)人参(20g) 白菜(20g)りんご(15g) ブロッコリー(30g) ゆず
金 (1 15)	ごはん 魚のムニエル (塩) れんこんサラダ (マヨネーズ・酢・塩) ミネストローネ (コンソメ・塩) クロックムッシュ	魚(55g) ツナ(6g) ベーコン(5g) ベーコン(4g) チーズ(4g)	五分搗米(40g) バター 薄力粉 三温糖 サラダ油 じゃがいも(15g) 食パン	パセリ(0.1g) れんこん(20g)人参(7g)水菜(7g) 人参(10g)玉ねぎ(10g) トマト缶(15g)キャベツ(15g)
土 (16)	ミートスパゲティ (コンソメ・ケチャップ・ソース) 白菜スープ (コンソメ・塩) 市販菓子	豚ミンチ肉(25g) ウインナー(8g)	スパゲティ(35g) 三温糖・小麦粉	玉ねぎ(15g)人参(10g) 干しいたけ(0.5g) ホールトマト缶(10g) 白菜(10g)玉ねぎ(6g) ブロッコリー(10g)しめじ(3g)

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (4 18)	ごはん 豚肉のから揚げ (しょうゆ・酒) 春菊と山芋の和え物 (出汁・しょうゆ・酢) かす汁 (にぼし・みそ・酒かす) さつまいもスティック (塩)	豚ももスライス(50g) ツナ(10g) 鮭(15g) うすあげ(1g)	五分搗米(40g) サラダ油・片栗粉 山芋(30g)白ごま 三温糖・白ごまペースト 糸こんにゃく(5g) さつまいも(50g) 三温糖・サラダ油	生姜(1g)にんにく(1g) 春菊(15g) 大根(10g)人参(10g)ごぼう(10g) 青ねぎ(2g)
火 (5 19)	ごはん 土鍋おでん (昆布・しょうゆ・酒・みりん) みかん ちぢみ (とりがら・しょうゆ・酢)	鶏手羽元(1本) 卵(1/2個)ちくわ(10g) 厚揚げ(10g)	五分搗米(40g) じゃがいも(20g) こんにゃく(10g) 小麦粉(15g)片栗粉(5g) 白ごま・ごま油・三温糖	大根(30g)人参(10g) みかん(1個) ニラ(10g)人参(6g) 玉ねぎ(10g)
水 (6 20)	ごはん ぶりの照り焼き (しょうゆ・みりん) 小松菜の白和え (白みそ・うす口・出汁) にゅうめん (昆布・かつお・薄口・塩) スノーボール(はちみつ)	ぶり(60g) 豆腐(25g)	五分搗米(40g) 糸こんにゃく(4g) 三温糖・白ごま そうめん(4g) 小麦粉(15g)バター(10g) 三温糖(4.8g)粉糖(1g)	小松菜(10g)人参(8g) 干しいたけ(0.5g) まいたけ(5g)しめじ(5g) みつば(2g) コーンスターチ(8g)
木 (7)	生姜ごはん(塩) 筑前煮 (だし・しょうゆ・みりん・酒) おみそ汁 (にぼし・みそ)	鶏もも肉(40g) 平天(6g)	白米(45g) こんにゃく(10g) 里芋(20g)三温糖 サラダ油	生姜(3g) 人参(10g)ごぼう(8g)大根 しいたけ(7g)れんこん(15g) いんげん(5g) 白菜(15g)えのき(5g) 玉ねぎ(5g)
金 (8)	ほうれん草のパン (イースト・塩) 豚汁うどん (にぼし・みそ) ブロッコリーの生姜和え (塩) ゆかり海苔巻き (ゆかり)	牛乳(4g) 豚バラスライス(15g) 豚ももスライス(15g)	強力粉(20g)黒ごま 三温糖・バター うどん(80g) サラダ油	ほうれん草(6g) 白菜(20g)大根(10g)人参(10g) ごぼう(8g)もやし(4g) しいたけ(5g)白ねぎ(4g)しめじ(5g) ブロッコリー(20g)カリフラワー(10g) 生姜(2g)
土 (9 23)	ブルコギ丼 (しょうゆ・酒・みりん) 中華スープ (とりがら・塩) 市販菓子	牛肉(30g) わかめ(4g) 豆腐(10g)	白米(50g) 三温糖	にら(8g)もやし(6g)玉ねぎ(10g) 人参(10g)にんにく(1g)土生姜(1g) 青梗菜(20g)玉ねぎ(10g) きくらげ(1g)

* 21日(木)は、誕生日会メニューです。 * 25日(月)は、みんなでピザパーティです。 * 12日(火)は2-5歳児は山登りのため、おにぎり弁当です。

* 14日(木)は、0-1歳児は発表会おたのしみランチです。

12月22日(金)は(0-4歳児)お弁当日です。12月25日(月)は5歳児お弁当日です。

エネルギー 600Cal 脂質 20.6g
タンパク質 23.1g 塩分 1.8g

