

2019年度 12月 予定献立表

	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 ( 2 16 )	ごはん 豚肉と長いもの炒め物 (しょうゆ、みりん、酒) 切干大根の煮物 (うすくち、みりん、出汁) おみそ汁 (にぼし、みそ)	豚ももスライス(20g) 豚バラスライス(20g) うすあげ(1g) ちくわ(6g) 豆腐(10g)	白米(40g) 長いも(20g) 三温糖 サラダ油 三温糖 さつまいも(8g)	みつば(2g) 切干大根(4g)人参(8g) いんげん(6g)干しいたけ(2g) にら(8g)豆もやし(8g) えのき(6g)
	ホットドック (ケチャップ)	ウインナー(20g)	ロールパン(1個)	キャベツ(10g)
火 ( 17 も ち つ )	豚汁うどん(おもち入り) (にぼし、みそ)  みかん  ココアラスク	豚バラスライス(15g) 豚ももスライス(15g) ちくわ(8g)	うどん(1/3玉) 里芋(10g)おもち(30g) 糸こんにゃく(6g)	人参(10g)大根(10g) ごぼう(10g)白菜(15g) しいたけ(8g)しめじ(8g) 白ねぎ(4g)  みかん(50g)
	生姜ごはん(塩) たこれんこんもち (うすくち、塩) ブロッコリーの和え物 (酢、塩) 雷汁 (かつお、昆布、うす口) 梅じゃこおにぎり	たこ(20g) ツナ(8g) 豆腐(20g)	白米(40g) 片栗粉 油 三温糖 油	土生姜(2g) れんこん(40g)しいたけ(10g) 青ネギ(2g) ブロッコリー(30g)しめじ(8g) ゆず(4g)人参(8g) 白ネギ(4g) えのき(8g) 梅干し(4g)
水 ( 4 18 )	生薑ごはん(塩) たこれんこんもち (うすくち、塩) ブロッコリーの和え物 (酢、塩) 雷汁 (かつお、昆布、うす口) 梅じゃこおにぎり	たこ(20g) ツナ(8g) 豆腐(20g)	白米(40g) 片栗粉 油 三温糖 油	土生姜(2g) れんこん(40g)しいたけ(10g) 青ネギ(2g) ブロッコリー(30g)しめじ(8g) ゆず(4g)人参(8g) 白ネギ(4g) えのき(8g) 梅干し(4g)
木 ( 5 19 )	ごはん 5:いろいろな魚の塩焼き(塩) 18:魚の照り焼き(しょうゆ、酒) れんこんとごぼうのきんぴら (しょうゆ) 豚汁 (にぼし、みそ) 手作り干し芋	魚(55g) 魚(55g)	白米 三温糖 ごま油 白ごま 里芋(8g)	大根(10g)すだち(8g) ごぼう(15g)れんこん(15g) にんじん(10g) 白菜(10g)人参(10g) 大根(8g)白ネギ(4g)
金 ( 6 20 )	フランスパン 6日:丸ごとさつまいもグラタン 20日:さつまいもシチュー (コンソメ、塩) かぶとりんごのサラダ (酢、塩) 切干大根のちぢみ (とりがら、ポン酢)	鶏もも肉(30g) 牛乳(30cc) チーズ	白米(40g) さつまいも(20g) 小麦粉 バター 三温糖	玉ねぎ(20g)しめじ(8g) えりんぎ(8g)人参(8g) ブロッコリー(10g) かぶ(30g)かぶの葉 りんご(15g)ゆず(4g)
土 ( 7 21 )	ハヤシライス (ケチャップ、ウスター、コンソメ) フルーツヨーグルト	豚ももスライス(25g)	白米(45g) 小麦粉 バター	玉ねぎ(20g)人参(15g) かぼちゃ(15g)エリンギ(8g) しいたけ(8g)しめじ(8g)なす(10g) にんにく(1g)土生姜(1g) りんご(15g)みかん缶(15g) もも缶(15g)
	パン(市販)		パン	

<誕生会特別メニュー 福島県の郷土料理>

火 ( 3 )	ソースカツ丼 (ケチャップ、ウスター、みりん) いか人参 (しょうゆ、みりん、酒、酢) ザクザク汁 (かつお、昆布、薄口、塩) みそかんばん(みそ、みりん)	豚ロース肉(55g) 卵(10g) するめ(10g) 昆布 豆腐(10g) 鶏肉(10g)	白米(45g) 三温糖 パン粉 小麦粉 油 三温糖 白ゴマ 里芋(10g)	キャベツ(10g) 人参(15g) 大根(10g)人参(8g) ごぼう(8g)玉ねぎ(8g)白ねぎ(5g)
			じゃがいも(50g)三温糖	

おひさま岡町保育園(分園)

	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 ( 9 23 )	ごはん れんこんハンバーグ (塩) ポテトサラダ (マヨネーズ、塩、酢) おみそ汁 (にぼし、みそ) さつまいもクッキー	豚ミンチ(25g)牛乳 鶏ミンチ(25g)卵 ハム(8g)	白米(40g) パン粉 じゃがいも(20g)	玉ねぎ(10g) れんこん(15g) にんじん(10g) 水菜(10g) えのき(8g)かぼちゃ(20g) 玉ねぎ(20g)しめじ(8g)
		牛乳	小麦粉 さつまいも 三温糖 バター	
火 ( 10 24 )	10:きのこの和風スパゲティ (しょうゆ) 24:干しきのこの和風スパゲティ 大根と柿のサラダ (酢、塩) 豆腐のスープ (コンソメ、塩) 大豆炊き込みおにぎり (だし、しょうゆ、みりん、酒)	ベーコン(20g) きざみのり 豆腐(10g)	スパゲティ(40g) バター 三温糖	しいたけ(8g)エリンギ(10g) しめじ(10g)まいたけ(8g) えのき(8g)にんにく(1g)青ネギ(2g) 大根(30g)柿(20g) ゆず(4g)水菜(10g) 玉ねぎ(10g)にんじん(10g) キャベツ(10g)
		ひじき(1g)大豆(4g) うすあげ(2g)	白米(28g)	にんじん(8g)
水 ( 11 )	ごはん ぶり大根 (酒、しょうゆ、みりん) ほうれん草のごま和え (しょうゆ) みそ汁 (にぼし、みそ) 納豆チーズトースト	ぶり(55g) ささみ(8g) わかめ(6g)	白米(40g) 三温糖 三温糖 白ごま さつまいも(10g)	大根(30g) 土生姜(1g) ほうれん草(30g)人参(8g) 豆もやし(10g) 玉ねぎ(10g)えのき(8g) まいたけ(10g)
木 ( 12 26 )	干しきのこの炊き込みご飯 (だし、うす口、みりん、酒) 鶏肉のゆかり焼き 長芋と春菊の和え物 (だし、うす口、酢) すまし汁 (かつお、昆布、うす口、酒) ぜんざい(塩)	うすあげ(2g) 鶏もも肉(60g) ツナ(8g) ささみ(8g)	白米(35g)	干ししめじ(8g)干しいたけ(8g) 干しいたけ(2g)みつば(2g)にんじん(4g) ゆかり 春菊(30g) 人参(8g) みつば(2g)なめこ(8g) えのき(8g)
金 ( 13 27 )	ごはん 筑前煮 (だし、みりん、しょうゆ、酒) 豆乳みそ汁 (にぼし、みそ) きなこ蒸しパン(B.P)	鶏もも肉(40g) 豆乳(30cc) 平天(8g)	白玉粉(20g) 三温糖(4g) 白米(42g) ごま油 三温糖 里芋(10g)こんにゃく(8g)	ごぼう(10g)れんこん(14g) にんじん(10g)しいたけ(8g) いんげん(6g)大根(10g) まいたけ(10g)白菜(10g) たまねぎ(8g) えのき(8g)
土 ( 14 )	やきそば(ソース) おみそ汁 (にぼし、みそ) パンor市販菓子	豚バラスライス(25g) 青のり(1g)ちくわ(6g) かつお節 豆腐(10g)	焼きそば(1/2玉) 天かす 油 じゃがいも(10g)	玉ねぎ(20g)キャベツ(20g) 人参(10g)しいたけ(8g) 玉ねぎ(10g) えのき(8g) 小松菜(8g)

<クリスマス特別メニュー>

水 ( 25 )	干し野菜のピザパーティ (ケチャップ、コンソメ) 野菜スープ (コンソメ、塩) サンタのり巻き	ベーコン(10g) ウインナー(10g) チーズ(8g)牛乳 ささみ(8g) ウインナー(10g) かまぼこ(10g)のり	ピザ生地 小麦粉 バター じゃがいも(10g) 白米(30g)	子どもたちがのせたい野菜を相談して干して、それを使います。

エネルギー 587kcal

|

|

|

