

2016年12月予定献立表

尾山台保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食	材 料 名
月	12 26	ドライカレー ブロッコリーの蟹あんかけ わかめと大根のスープ	胚芽米・発芽玄米・きび・牛肉・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・生姜・油・ケチャップ・塩 小麦粉・バター・カレー粉 ブロッコリー・ずわいがに缶・塩・酒・片栗粉・かつおだし 大根・人参・わかめ・青菜・醤油・塩・ごま	きな粉揚げパン ソフトフランスパン・油・きな粉・砂糖・塩 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	きつねうどん じゃがいもの炒め煮 くだもの	干めん・鶏肉・油揚げ・生椎茸・人参・長ねぎ・キャベツ・青菜・塩・酒・醤油・かつおだし じゃがいも・絹さや・人参・油・砂糖・醤油 くだもの
火	13 27	ぎせい豆腐 キャベツと小松菜の海苔サラダ ごはん かぶの味噌汁	鶏卵・豚肉・豆腐・玉葱・人参・乾椎茸・醤油・塩・酒・みりん・砂糖・油 キャベツ・小松菜・人参・海苔・醤油・塩・砂糖・酢・油 胚芽米・きび・発芽玄米 かぶ・かぶの葉・人参・味噌・煮干し	ブルーベリーロール 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳・油 ブルーベリージャム くだもの・牛乳(豆乳入り)	ウエハース せんべい 麦茶	揚げ魚のおろし煮 里芋の白煮 ごはん 味噌汁	魚・片栗粉・油・大根・醤油・みりん・かつおだし 里芋・砂糖・塩・酒 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・味噌・かつおだし
水	14 28	魚の塩焼き ふろふき大根 ごはん けんちん汁(神奈川)	魚・塩・油 大根・こんにやく・里芋・みりん・醤油・塩・砂糖・酒・片栗粉・かつおだし・味噌 胚芽米・きび・発芽玄米 鶏肉・豆腐・こんにやく・大根・人参・ごぼう・長ねぎ・青菜・醤油・塩・ごま油・煮干し	ポテトグラタン じゃがいも・玉葱・人参・えび・バター・小麦粉・牛乳・豆乳・塩 パン粉(卵無し)・青のり くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー 芋けんぴ 麦茶	豆腐のかりんとう ごぼうといんげんのごま味噌和え ごはん 味噌汁	豆腐・片栗粉・油・みりん・黒砂糖・水・醤油 ごぼう・人参・いんげん・味噌・酒・砂糖・ごま・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	1 15	豆腐レバー団子 里芋と蓮根の梅びしお和え ごはん キャベツと玉葱の味噌汁	豆腐・鶏レバー・醤油・砂糖・長ねぎ・人参・パセリ・パン粉(卵無し)・塩・片栗粉・油 里芋・蓮根・人参・いんげん・梅びしお・砂糖・塩 胚芽米・きび・発芽玄米 キャベツ・玉葱・人参・わかめ・味噌・煮干し	鯛めし(愛媛) 胚芽米・発芽玄米・きび・鯛・塩・醤油 ごま・昆布・万能ねぎ くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	牛丼 かぶの即席漬け 味噌汁	胚芽米・発芽玄米・きび・牛肉・玉葱・白滝・生椎茸・醤油・酒・みりん・砂糖・かつおだし かぶ・かぶの葉・人参・塩・醤油・酢・みりん・かつおだし 野菜・かつおだし・味噌
金	2 16	鶏肉の竜田焼き ひじき高野煮 ごまごはん 打ち豆汁(福井・滋賀)	鶏肉・醤油・みりん・酒・片栗粉・油 鶏肉・高野豆腐・ひじき・人参・絹さや・砂糖・醤油・みりん・かつおだし 胚芽米・きび・発芽玄米・黒ごま 大豆・里芋・大根・人参・長ねぎ・青菜・味噌・煮干し	チーズパン 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩・チーズ くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー せんべい 麦茶	魚の南部焼き(味噌) 大根の酢の物 ごはん 味噌汁	魚・みりん・味噌・ごま 大根・人参・きゅうり・油・砂糖・酢・塩・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・味噌・かつおだし
土	3 17	みぞれうどん 煮豆 くだもの	干めん・油揚げ・キャベツ・人参・生椎茸・豚肉・長ねぎ・醤油・大根・かつおだし 金時豆・砂糖・塩 くだもの	食パンサンド 食パン・ジャム くだもの・牛乳	菓子 せんべい 麦茶		
月	5 19	煮魚 白菜の塩昆布漬け どんどろけ飯(鳥取) 油揚げともやしの味噌汁	魚・醤油・酒・砂糖・みりん・かつおだし 白菜・塩昆布・白ごま・かつおだし・醤油 胚芽米・発芽玄米・きび・豆腐・油揚げ・ごぼう・人参・乾椎茸・万能ねぎ・油・醤油・みりん・酒 油揚げ・もやし・玉葱・青菜・わかめ・味噌・煮干し	ほうれん草蒸しパン 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・ほうれん草 砂糖・牛乳・豆乳・チーズ くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	汁ビーフン さつまいも甘露煮 ヨーグルト	ビーフン・豚肉・白菜・生椎茸・人参・にら・醤油・ごま油・かつおだし・塩 さつまいも・砂糖・はちみつ・水 ヨーグルト
火	6 20	ブロッコリーチーズオムレツ 小松菜のしらす和え ごはん じゃがいもと玉葱の味噌汁	鶏卵・ブロッコリー・人参・玉葱・塩・かつおだし・チーズ・油 小松菜・しらす・人参・かつおだし・醤油・けずりぶし 胚芽米・きび・発芽玄米 じゃがいも・玉葱・人参・わかめ・味噌・煮干し	アップルパイ 餃子の皮・りんご・砂糖・油・塩 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ウエハース せんべい 麦茶	鶏肉とピーマンの味噌炒め 白菜サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉・酒・醤油・生姜・長ねぎ・たけのこ・ピーマン・片栗粉・味噌・酒・中濃ソース・醤油・にんにく・油 白菜・りんご・レーズン・油・酢・砂糖・塩 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・味噌・かつおだし
水	7 21	筑前煮(福岡) かぼちゃ煮 ごはん しじみ汁	鶏肉・里芋・ごぼう・蓮根・人参・こんにやく・乾椎茸・絹さや・醤油・砂糖・みりん・油 かぼちゃ・砂糖・みりん・醤油・塩 胚芽米・きび・発芽玄米 しじみ・万能ねぎ・味噌	焼きそば 中華めん・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参・ピーマン・油 青のり・ウスターソース・中濃ソース・塩 くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー 芋けんぴ 麦茶	豆腐のカレー煮 カリフラワーピクルス ごはん 味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・人参・乾椎茸・ピーマン・油・カレー粉・塩・醤油・みりん カリフラワー・人参・酢・砂糖・塩 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・味噌・かつおだし
木	8 22	ミートローフ(豆腐入り) 白豆サラダ ごはん 水菜スープ	鶏肉・牛肉・豆腐・玉葱・醤油・塩・片栗粉・油・ケチャップ 大福豆・キャベツ・きゅうり・人参・油・酢・砂糖・塩・はちみつ 胚芽米・きび・発芽玄米 水菜・玉葱・乾椎茸・醤油・塩・かつおだし	はちみつレーズンケーキ 小麦粉・ベーキングパウダー・マーガリン・砂糖・レーズン はちみつ・豆乳 22日幼児のみ生クリーム+イチゴ くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	魚のステーキ じゃがいもとひじきのごま和え ごはん 味噌汁	魚・片栗粉・油・玉葱・醤油・砂糖・酢・塩・かつおだし じゃがいも・ひじき・きゅうり・白ごま・塩・砂糖・醤油 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
金	9	もちつき きつねうどん 大根のそぼろ煮 みかん	もち・きな粉・砂糖・塩・大根・醤油・みりん・納豆・長ねぎ・けずりぶし・あんこ・片栗粉 干めん・鶏肉・油揚げ・人参・生椎茸・キャベツ・青菜・長ねぎ・塩・醤油・酒・かつおだし 大根・鶏肉・砂糖・みりん・醤油・かつおだし・片栗粉 みかん	さつまいもヨーグルトパン ホットケーキミックス・ヨーグルト・牛乳・さつまいも・砂糖 ベーキングパウダー くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー せんべい 麦茶	肉団子の甘酢あん 野菜ソテー ごはん 味噌汁	豚肉・玉葱・かつおだし・パン粉(卵無し)・塩・酢・砂糖・醤油・片栗粉・ケチャップ キャベツ・玉葱・人参・もやし・ピーマン・塩・醤油・油 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・味噌・かつおだし
土	10 24	すき焼き風うどん ほうれん草のナムル くだもの	干めん・牛肉・焼き豆腐・白滝・白菜・長ねぎ・人参・生椎茸・青菜・酒・醤油・みりん・かつおだし ほうれん草・もやし・かつおだし・醤油・ごま油・ごま くだもの	食パンラスク 食パン・バター・砂糖 くだもの・牛乳	菓子 せんべい 麦茶		

* 0才のみ9:30に朝の牛乳(豆乳入り)があります。 * 幼児エネルギー578kcal たんぱく質21.1g 脂質16.5g カルシウム240mg * 3時の牛乳は豆乳入りです。 * 夕食は、多少変更があるかもしれませんのでご了承ください。