

# 2017年12月予定献立表

尾山台保育園

曜	日	昼食	材料名	乳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食	材料名
月	11 25	ミートローフ 白豆サラダ ごはん 大根汁	鶏肉・牛肉・豆腐・玉葱・醤油・塩・片栗粉・油・ケチャップ 白豆・キャベツ・きゅうり・人参・油・酢・砂糖・塩 胚芽米・発芽玄米・きび 大根・人参・長ねぎ・青菜・醤油・塩・片栗粉・かつおだし	酢→醤油	蜂蜜レーズンケーキ 小麦粉・ベーキングパウダー・マーガリン・砂糖 蜂蜜・豆乳・レーズン くだもの・牛乳	かりんとう せんべい 麦茶	肉味噌うどん さつまいも甘露煮 ヨーグルト	干めん・豚肉・玉葱・人参・絹さや・生椎茸・生姜・にんにく・砂糖・味噌・醤油・片栗粉・油・かつおだし さつまいも・砂糖・蜂蜜・水 ヨーグルト
火	12 26	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 じゃがいもとほうれん草の味噌汁	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・人参・しらす・かつおだし・醤油・削り節 胚芽米・発芽玄米・きび じゃがいも・玉葱・人参・ほうれん草・味噌・煮干し		焼きそば 中華麺・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	クッキー 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・きび 野菜・かつおだし・味噌
水	13 27	魚の塩焼き ふろふき大根 ごはん けんちん汁(神奈川県)	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・発芽玄米・きび 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		ほうれん草蒸しパン ほうれん草・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・牛乳・豆乳・チーズ くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	鶏肉とブロッコリーのソテー 白菜サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉・ブロッコリー・しめじ・人参・塩・油 白菜・りんご・レーズン・油・酢・砂糖・塩 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	14 28	鶏肉の竜田揚げ 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	鶏肉・醤油・みりん・酒・片栗粉・油 里芋・蓮根・人参・いんげん・梅びしお・砂糖・塩 胚芽米・発芽玄米・きび キャベツ・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し	0.1歳児ひき肉	どんどろけ飯(鳥取県) 胚芽米・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 くだもの・牛乳	ラスク せんべい 麦茶	魚のステーキ じゃがいもの金平 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・人参・いんげん・油・みりん・砂糖・醤油・酒 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
金	1 15	もちつき(15日のみ) きつねうどん(1・15日) 大根のそぼろ煮(1・15日) みかん(1・15日)	もち米/きな粉・砂糖・塩/大根・醤油・みりん/納豆・長ねぎ・醤油・削り節/こしあん・つぶあん・水 干めん・油揚げ・鶏肉・キャベツ・人参・長ねぎ・生椎茸・青菜・醤油・塩・酒・かつおだし 大根・大根の葉・鶏肉・砂糖・みりん・醤油・片栗粉・かつおだし みかん		さつまいもヨーグルトパン さつまいも・ホットケーキミックス・ベーキングパウダー 砂糖・ヨーグルト・牛乳 くだもの・牛乳	クッキー せんべい 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・白ごま・かつおだし 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
土	2 16	鶏南蛮うどん ほうれん草のナムル くだもの	干めん・鶏肉・長ねぎ・もやし・人参・青菜・醤油・塩・かつおだし ほうれん草・もやし・かつおだし・醤油・ごま油・白ごま くだもの		パン パン くだもの・牛乳	菓子 麦茶		
月	4 18	ドライカレー ブロッコリーのかにあんかけ わかめと大根のスープ	胚芽米・発芽玄米・きび・牛肉・豚肉・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・カニ缶・塩・酒・片栗粉・かつおだし 大根・人参・わかめ・青菜・醤油・塩		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	かりんとう 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・キャベツ・人参・長ねぎ・青菜・塩・酒・醤油・かつおだし じゃがいも・玉葱・人参・絹さや・油・砂糖・醤油 くだもの
火	5 19	ぎせい豆腐 キャベツと小松菜海苔サラダ 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・もやし・人参・刻み海苔・醤油・塩・砂糖・酢・油 胚芽米・発芽玄米・きび かぶ・かぶの葉・人参・味噌・煮干し	酢抜き	アップルパイ 餃子の皮・りんご・砂糖・油・塩 くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	牛丼 かぶの即席漬け 味噌汁	胚芽米・きび・牛肉・白滝・玉葱・生椎茸・醤油・酒・みりん・砂糖・かつおだし かぶ・キャベツ・人参・かぶの葉・塩・醤油・酢・みりん・かつおだし 野菜・かつおだし・味噌
水	6 20	煮魚 かぼちゃ煮 ごはん 打ち豆汁(福井・滋賀県)	魚・醤油・酒・砂糖・みりん・かつおだし かぼちゃ・砂糖・みりん・醤油・塩 胚芽米・発芽玄米・きび 大豆・里芋・大根・人参・長ねぎ・青菜・味噌・煮干し		鯛めし(愛媛県) 胚芽米・きび・鯛・酒・塩・醤油・昆布・万能ねぎ くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	豆腐のカレー煮 カリフラワー人参ピクルス 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・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	7 21	豆腐のレバー団子 筑前煮(福岡県) ごはん しじみ汁	豆腐・鶏レバー・醤油・砂糖・長ねぎ・人参・パセリ・パン粉・塩・片栗粉・油 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 胚芽米・発芽玄米・きび しじみ・万能ねぎ・味噌		きな粉揚げパン パン・油・きな粉・砂糖・塩 くだもの・牛乳	ラスク せんべい 麦茶	魚の南部焼き 大根のごま酢 ごはん 味噌汁	魚・みりん・味噌・白ごま 大根・きゅうり・人参・白すり・油・酢・砂糖・塩 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
金	8 22	魚のバター焼き 冬野菜マリネ サフランライス 白菜と春雨のスープ	魚・バター カリフラワー・蓮根・人参・しめじ・小松菜・酢・砂糖・醤油・塩・オリーブ油 胚芽米・発芽玄米・きび・玉葱・バター・塩・サフラン 春雨・白菜・人参・乾椎茸・青菜・醤油・塩・かつおだし	酢抜き	チーズパン(卵無し) 強力粉・砂糖・ドライイースト・塩・油・豆乳・チーズ くだもの・牛乳	クッキー せんべい 麦茶	肉団子 野菜ソテー ごはん 味噌汁	鶏肉・玉葱・パン粉・塩・醤油・酒・みりん・片栗粉・かつおだし キャベツ・もやし・玉葱・人参・ピーマン・塩・醤油・油 胚芽米・きび 野菜・かつおだし・味噌
土	9	みぞれうどん 煮豆 くだもの	干めん・鶏肉・油揚げ・キャベツ・人参・長ねぎ・生椎茸・大根・醤油・酒・塩・かつおだし 金時豆・砂糖・塩 くだもの		パン パン くだもの・牛乳	菓子 麦茶		

\* 0才のみ9:30に朝の牛乳があります。 \* 幼児 エネルギー-568kcal たんぱく質20.9g 脂質16.6g カルシウム233mg \* 夕食は、多少献立の変更があるかもしれませんのでご了承ください。