



2018年 12月予定献立表

みどりの丘保育園

曜日	日にち	10時	おひる	おやつ	ざいりょう
土	1	1才児	きな粉ごはん 果物	ココアラスク	米 食パン じゃが芋 キャベツ ごぼう 玉葱
	15	2才児	白身魚の磯焼き 豚汁 じゃが芋のカレーきんぴら	果物	大根 人参 ビーマン ほうれん草 青のり 白身魚 豚もも肉 豆腐 きな粉 油揚げ バター ココア
月	3	牛	ごはん ぶりの照り焼き ごまあえ 大根と油揚げのみそ汁	ファラフェル	米 小麦粉 じゃが芋 キャベツ 大根 玉葱 人参 ほうれん草 ぶり 大豆 油揚げ おから
	17		果物	すりごま わかめ	
火	4	牛	食パン クリームシチュー コールスロー 果物	みそたんぼ	米 食パン 小麦粉 じゃが芋 キャベツ 玉葱 コーン缶 人参 ほうれん草 しいたけ 鶏むね肉 豚ベーコン
	18		かりかりいりこ	大豆 牛乳 バター いらごま パセリ はちみつ	
水	5	牛	カレーライス 切干大根とツナのサラダ 白菜とえのきのスープ	大学芋	米 小麦粉 さつま芋 じゃが芋 きゅうり 切干大根 玉葱 人参 白菜 ほうれん草 えのき ツナ缶
	19		果物	豚もも肉 豚ベーコン 大豆 牛乳 バター 水あめ	
水	6	牛	ごはん 鯖のごまみそ煮 即席漬け のっぺい汁	カレーパン	米 小麦粉 米パン粉 しらたき 里芋 いんげん豆 キャベツ きゅうり 大根 玉葱 人参 レモン
			果物	豆腐 しらす さば 豚ひき肉 鶏むね肉 バター	
木	20	牛	ごはん 鯖のごまみそ煮 即席漬け のっぺい汁	アップルパイ	米 小麦粉 米パン粉 しらたき 里芋 キャベツ きゅうり 大根 玉葱 人参 長ねぎ ブルー
			果物	レモン 豆腐 しらす さば 鶏むね肉 バター	
金	7	牛	冬至うどん 鮭の幽庵焼き ヨーグルトあえ(りんご)	ライスピザ	干しうどん 米 かぼちゃ ごぼう 大根 玉葱 コーン缶 人参 長ねぎ ビーマン ほうれん草 ゆず
	21		ピクルス風	油揚げ 生鮭 鶏むね肉 豚ベーコン ヨーグルト チーズ	
土	8	牛	チャンポンうどん いんげんと人参のバター煮 白身魚のカレーソティ 果物	おかかとしらすの おにぎり	干しうどん 米 さやいんげん キャベツ 小松菜 玉葱 人参 コーン缶 もやし 生シイタケ しらす 削り節
	22		果物	白身魚 豚もも肉 豚ベーコン 油揚げ いらごま バター	
月	10	牛	ひじきごはん かぼちゃのみそ汁 わかさぎの唐揚げ 和風サラダ (0.1.2歳児はあじの唐揚げ)	ケイク・サレ	米 小麦粉 かぼちゃ キャベツ きゅうり 小松菜 玉葱 コーン缶 人参 ひじき あじわかさぎ しらす
			果物	油揚げ 豚ベーコン 鶏むね肉 牛乳 チーズ バター	
火	11	牛	ごはん わかめと豆腐のみそ汁 鶏と大根の煮物 白菜のごま酢和え	さつま芋の 揚げまんじゅう	米 さつま芋 きゅうり 大根 人参 長ねぎ 白菜 ほうれん草 鶏もも肉 すりごま わかめ 豆腐
			果物	豆乳 油揚げ 黒砂糖	
火	25	牛	クリスマスピラフ ツリーサラダ ホワイトミネストローネ 唐揚げ フルーツボンチ	クリスマスケーキ	米 小麦粉 じゃが芋 春雨 さやいんげん かぶ カリフラワー きゅうり 玉葱 人参 コーン缶 ミニトマト 長ねぎ
	クリスマス金		果物	白菜 フロccoli 豚ベーコン 鶏もも肉 バター 生クリーム	
水	12	牛	納豆ご飯 さわらの梅煮 沢煮わん のりあえ	レンコンとポテトの チップス	米 じゃが芋 キャベツ 小松菜 大根 ゆでたけのこ 人参 ほうれん草 レンコン 梅干し しらす さわら
	26		果物	鶏もも肉 すりごま 焼きのり 豆腐 納豆	
木	13	牛	きのこミートスパゲティ キャベツとツナのカレー蒸し 冬野菜のスープ	ふりかけおにぎり	米 スパゲティ 小麦粉 里芋 キャベツ ごぼう 大根 玉葱 人参 ほうれん草 レンコン しめじ
			果物	豚ひき肉 豚ベーコン 鶏ひき肉 バター チーズ 牛乳	
金	14	牛	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐	おでん	米 ちくわぶ しらたき 小松菜 大根 玉葱 人参 長ねぎ ほうれん草 豆もやし 干し椎茸 こんぶ
	28		果物	わかめ 豚ひき肉 鶏ささみ 厚揚げ 豆腐 いらごま	

☆:ごはんは精白米と胚芽米をブレンドしています。

