

12月の献立

持子保育園

日	曜日	献立	主な食材	おやつ	日	曜日	献立	主な食材	おやつ
1	火	パン 鶏のクリーム煮 ミートスパゲティ コンソメスープ	ワッサンデニッシュ 鶏肉 しめじ マッシュルーム トマト 豚挽肉 スパゲティ 人参 玉葱 なすび 南瓜 人参 チンゲン菜 玉葱 えのき もやし	牛乳 焼きおにぎり	15	火	鯖のみそ焼き 筑前煮 清 汁	鯖 鶏肉 人参 れんこん 大根 いんげん 高野豆腐 干しいたけ 豆腐 人参 うす揚げ わかめ 南瓜 もやし	牛乳 お菓子
2	水	鯖のおろしダレ ほうれん草の煮びたし 味噌汁	鯖 大根 葱 しらす干し 人参 うす揚げ コーン ほうれん草 豆腐 じゃが芋 わかめ 人参 ごぼう なすび	牛乳 お菓子	16	水	鮭わかめご飯 ガレット コンソメスープ フルーツ	鮭フレーク わかめふりかけ 鶏挽肉 豆腐 豚肉 大豆 人参 玉葱 いんげん コーン ホルムト じゃが芋 人参 竹輪 わかめ アゲ菜 なすび バナナ	ジュア ミニメロンパン
3	木	ちゃんぽん麺 人参の白和え フルーツ	中華麺 うどん 豚肉 人参 キャベツ 葱 玉葱 うすら卵 人参 れんこん コーン いんげん 豆腐 みかん	牛乳 サワークリームケーキ	17	木	鮭の味噌ミルク煮 ホイコーロー 清 汁	鮭 人参 じゃが芋 いんげん 豚肉 キャベツ ピーマン 玉葱 豆腐 わかめ 人参 ほうれん草 南瓜 大根	牛乳 ちりめんじゃこパン
4	金	ひじき入りつくね団子 大根サラダ 清 汁	鶏皮肉 ひじき 玉葱 人参 ほたて 大根 キャベツ コーン 人参 豆腐 じゃが芋 ほうれん草 わかめ 伊豆菜 うす揚げ	クロレラ フルーチェ	18	金	ピラフ から揚げ 和風スパゲティ コンソメスープ フルーツゼリー	焼豚 人参 玉葱 コーン パプリカ 鶏肉 ハム スパゲティ 大根 人参 玉葱 ツナ 葱 しめじ じゃが芋 白菜 人参 玉葱 みかん缶	牛乳 プティロール
5	土	親子丼 味噌汁 フルーツ	鶏肉 人参 玉葱 しめじ 葱 卵 わかめ 豆腐 南瓜 人参 りんご	お菓子	19	土	ハヤシライス 清 汁 フルーツ	牛肉 玉葱 人参 マッシュルーム 南瓜 竹輪 わかめ 人参 うす揚げ チンゲン菜 りんご	お菓子
7	月	パン カレイのかわりやき ブロッコリーのクリーム煮 コーンチャウダー	ミネラルロール カレイ ツナ ホタテ ブロッコリー 人参 玉葱 コーン じゃが芋 南瓜 人参 玉葱 しめじ ウィンナー クリームソース	牛乳 お好み焼き	21	月	根菜炒め 味噌汁	鶏挽肉 ごぼう 人参 れんこん コーン いんげん 豆腐 竹輪 わかめ 南瓜 大根 しめじ	牛乳 お菓子
8	火	和風ハンバーグ ひじきのかわりに 味噌汁	合挽肉 玉葱 大根 しめじ 葱 ツナ ひじき 人参 玉葱 コーン いんげん 豆腐 うす揚げ さつま芋 ほうれん草 大根 わかめ	牛乳 お菓子	22	火	カレーうどん 大根サラダ フルーツ	牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 うす揚げ 葱 うどん ツナ ホタテ 大根 胡瓜 人参 コーン みかん	牛乳 チーズケーキ
9	水	チャーハン コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ	焼豚 人参 玉葱 コーン しめじ 葱 ハム キャベツ 人参 コーン ツナ 胡瓜 南瓜 人参 玉葱 マッシュルーム チンゲン菜 バナナ	牛乳 ウィンナーロール	23	水	ほうれん草の炒り煮 かき玉スープ	しらす干し ほうれん草 人参 うす揚げ コーン かき玉 卵 人参 なすび わかめ もやし	牛乳 お菓子
10	木	鮭のピカタ じゃが芋の味噌バター炒め かき玉スープ	鮭 キャベツ 人参 コーン 鶏挽肉 じゃが芋 人参 玉葱 いんげん 卵 わかめ 竹輪 チンゲン菜 なすび 絹厚揚げ	牛乳 お菓子	24	木	カレイの照り焼き 肉じゃが 味噌汁	カレイ 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 糸こんにゃく いんげん うす揚げ 豆腐 竹輪 ほうれん草 わかめ 大根	牛乳 シフォンケーキ
11	金	鶏の葱ソース揚げ 春雨サラダ わかめスープ	鶏肉 白葱 ハム ツナ 春雨 人参 コーン 胡瓜 玉葱 わかめ 豆腐 南瓜 人参 玉葱 もやし	クロレラ お菓子	25	金	パン 鶏のトマト煮 卵焼き カレースープ	クリームソース 鶏肉 人参 玉葱 マッシュルーム コーン 大豆 いんげん ツナ 卵 しめじ パプリカ ピーマン 人参 玉葱 南瓜 アゲ菜 なすび	クロレラ わんぱく焼
12	土	中華丼 清 汁 フルーツ	豚肉 人参 しいたけ 筍 白菜 豆腐 人参 じゃが芋 色板 わかめ ほうれん草 みかん	お菓子	26	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ フルーツ	豚肉 人参 玉葱 豆腐 葱 わかめ カニカマ 豆腐 ニラ もやし じゃが芋 りんご	お菓子
14	月	タンドリーチキン ほうれん草のソテー コーンチャウダー	鶏肉 ベーコン ほうれん草 人参 コーン 玉葱 しめじ ほたて 人参 玉葱 じゃが芋 クリームコーン マッシュルーム	牛乳 甘食	28	月	鮭のもろみ焼き 柳川風 清 汁	鮭 牛肉 ごぼう 玉葱 人参 糸こんにゃく 卵 葱 豆腐 うす揚げ 南瓜 大根 人参 わかめ	牛乳 お菓子

夕間食はおにぎりです



ちりめんじゃこパン

パン生地を丸め、しらす干し、青のりをのせてオープンでやく。

12月17日のクッキングほいくです

