

## 12月予定幼児食献立表

平成29年

みやび保育園

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	金	ごはん レバーのカレー揚げ 果物 ふろふき大根 とろろ昆布のすまし汁	小倉あん入りホットケーキ 牛乳	豚レバー 鶏ミンチ 牛乳 小豆 とろろ昆布 絹ごし豆腐	白米 八穀米 かたくり粉 油 ホットケーキミックス	大根 ネギ トマト 果物	
2	土	 <b>生活発表会</b>					
4	月	ミートスパゲティ グリーンサラダ コーンクリームスープ 果物	しそ昆布おにぎり お茶	合挽き肉 卵 チーズ ひじき	スパゲティ オリーブオイル コーン 砂糖 白米	玉ねぎ 人参 ホールトマト レタス キュウリ ブロッコリー 果物	
5	火	あわごはん 魚のオーロラソース焼き クレープイリチー キャベツのみそ汁 果物	チーズサブレ 牛乳	赤魚 チーズ 刻み昆布 豚肉 油揚げ 枝豆 牛乳	白米 マヨネーズ 砂糖 コンニャク 小麦粉 バター	人参 キャベツ ニラ 果物	
6	水	ごはん クリームシチュー ウィンナー ブロッコリーのじゃこ和え 果物	お好み焼き 牛乳	鶏肉 しらす ベーコン 卵 牛乳 ウィンナー	白米 じゃが芋 油 ごま 長いも 小麦粉	人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ ブロッコリー 果物	
7	木	炊き込みチャーハン 昆布煮豆 肉団子スープ 果物	ジャムサンド 牛乳	ベーコン 大豆 豚ミンチ 昆布 牛乳	白米 コーン 春雨 食パン かたくり粉 油	人参 玉ねぎ 大根 レタス 干しシイタケ 小松菜 果物	
8	金	【かみか献立】八穀米ごはん 鮭のフライ マカロニサラダ コンソメスープ 果物	キャラットケーキ 牛乳	鮭 卵 牛乳	白米 八穀米 パン粉 小麦粉 油 マカロニ	トマト キュウリ 人参 玉ねぎ 小松菜 果物	
9	土	豚肉の生姜焼き丼 ゆし豆腐 果物	プルーンクラッカー 牛乳	豚肉 ゆし豆腐	白米 油 クラッカー	玉ねぎ 人参 ピーマン ネギ 果物 プルーン	
11	月	麦ごはん 魚の照り焼き 果物 タマナーチャンプルー じゃが芋のみそ汁	ピーチケーキ 牛乳	赤魚 豚肉 わかめ ツナ 卵 牛乳	白米 押し麦 小麦粉 砂糖 バター 油 じゃが芋	人参 キャベツ ピーマン ネギ 果物 玉ねぎ	
12	火	カレーピラフ アスパラとベーコンのソテー マッシュルームスープ 果物	ロッククッキー 牛乳	鶏肉 ハム グリンピース 牛乳 卵	白米 マーガリン 油 小麦粉 砂糖 コーンフレーク	人参 玉ねぎ アスパラ マッシュルーム シメジ 果物	
13	水	ごはん 鯖のみそ煮 果物 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁	ぜんざい 塩せんべい	鯖 チキ揚げ 厚揚げ 金時豆	白米 砂糖 こんにゃく 黒糖粉 押し麦 せんべい	大根 青しそ ごぼう 人参 いんげん にら 果物	
14	木	焼きそば 大根とキュウリの梅肉和え 冬瓜のみそ汁 果物	ふりかけおにぎり お茶	豚肉 アーサ 青のり	焼きそば麺 白米	人参 玉ねぎ 大根 シメジ きゅうり ブロッコリー 冬瓜	
15	金	あわごはん 照り焼きチキン 果物 豆サラダ ミネストローネ	菓子パン 牛乳	鶏肉 キドニーピース ベーコン 牛乳	白米 あわ 砂糖 じゃが芋	レタス キュウリ 枝豆 玉ねぎ 人参 セロリ トマト 果物	
16	土	三色丼 具だくさんみそ汁 果物	はちや棒 牛乳	鶏ミンチ 牛乳	白米 コーン 里芋	玉ねぎ 小松菜 大根 人参 ゴボウ 長ネギ 果物	
18	月	【かみか献立】麦ごはん きびなごのから揚げ ひじき炒め もずくスープ 果物	レモンドーナツ 牛乳	きびなご 鶏肉 卵 もずく ひじき 豚肉 牛乳	白米 押し麦 かたくり粉 油 しらたき 小麦粉 砂糖	人参 ニラ トマト 白菜 果物	
19	火	ごはん 鶏肉とセロリのソテー ポテトサラダ 野菜スープ 果物	ヒラヤーチー 牛乳	鶏肉 卵 ツナ 牛乳	白米 じゃが芋 油 コーン 小麦粉	玉ねぎ セロリ 人参 枝豆 キュウリ 大根 小松菜 果物	
20	水	あわごはん キャベツとあさりのクリームスープ 南瓜のサラダ ブロッコリーのソテー 果物	黒糖スコーン 牛乳	あさり グリンピース 卵 チーズ ウィンナー 牛乳	白米 じゃが芋 油 マーガリン マヨネーズ 黒糖 小麦粉	人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー かぼちゃ 果物	
21	木	【冬至献立】トウジンジージュージー 果物 冬瓜のコンソメ煮 豚汁	サーターアランダギー 牛乳	ツナ 刻み昆布 鶏ミンチ 枝豆 豚肉 チーズ 牛乳	白米 コンニャク 油 砂糖 バター 小麦粉	人参 玉ねぎ 冬瓜 ネギ ごぼう 果物	
22	金	 <b>クリスマス会 &amp; お誕生会</b>		クリスマスケーキ 牛乳			
25	月	ひき肉のカレーライス チュリップチキンのから揚げ レタスサラダ 中華風スープ ゼリー	豆腐のガトーショコラ 牛乳	豚ひき肉 卵 手羽元 木綿豆腐 牛乳	白米 さつまいも 片栗粉 米粉 ココア 油	ほうれん草 人参 玉ねぎ カットトマト キュウリ	
26	火	炊き込みピラフ ポテトグラタン 野菜スープ 果物	ハムチーズサンド 牛乳	鶏肉 ベーコン チーズ 卵 ツナ グリンピース 牛乳	白米 コーン じゃが芋 油 食パン バター	人参 玉ねぎ 小松菜 ネギ 果物	
27	水	納豆ごはん 筑前煮 キャベツのサラダ なめこのみそ汁 果物	もちもちどら焼き 牛乳	納豆 鶏肉 ツナ わかめ 牛乳	白米 こんにゃく 小倉あん 砂糖 ホットケーキミックス 白玉粉	大根 人参 ゴボウ キャベツ シイタケ 果物	
28	木	年越しそば もずく酢 果物	わかめしらすおにぎり お茶	ソーキ カマボコ しらす もずく	沖縄そば 白米 砂糖	きゅうり ネギ しょうが 果物	

\*12月23日は天皇誕生日の日でお休みです。  
※食材の都合により献立を変更する事があります。

