

平成29年 12月献立表

青梅みどり第二保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 金	ごはん みそ汁(大根・ねぎ) さばの竜田揚げ(幼児) 鮭の竜田揚げ(乳児) 切干大根の煮物	おふのラスク 牛乳 果物	胚芽米／三温糖／ かたくり粉／サラダ油 ／焼きふ／バター	煮干し／昆布／みそ／ さば／油揚げ／牛乳 ／鮭	ねぎ／だいこん／ しょうが／にんじん／ 切干大根／いんげん／ 果物	みそうどん 牛乳
2 ／ 土	鶏丼 すまし汁(麩・豆腐) 青菜のごま和え	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米／サラダ油／ 三温糖／焼きふ／ ごま／食パン／ マーガリン	鶏もも肉／木綿豆腐／ かつお節／こんぶ	玉ねぎ／にんじん／ しいたけ／ほうれんそう ／もやし／いちごジャム ／果物	チャーハン 牛乳
4 ／ 月	ポークカレーライス わかめと白菜スープ ブロッコリーサラダ	レーズン蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米／じゃがいも／ サラダ油／バター／ ごま／マヨネーズ ／薄力粉／三温糖	豚もも肉／わかめ／ 牛乳／たまご	玉ねぎ／とうもろこし缶 ／はくさい／ ブロッコリー／にんじん ／干しぶどう／果物	スパゲッティー 牛乳
5 ／ 火	ほうれん草ロールパン パンブキンスープ チキンディアブロ風 野菜ソテー	しらすのおにぎり 麦茶 果物	ほうれん草ロールパン ／バター／薄力粉／ パン粉／胚芽米／ごま	鶏もも肉／しらす干し	西洋かぼちゃ／玉ねぎ／ キャベツ／にんじん／ 果物	ぞうすい 牛乳
6 ／ 水	人参ご飯 味噌汁(お麩・大根) 白身魚の玉ねぎソースかけ ほうれん草ごまあえ	ピザ風ポテト 牛乳 果物	胚芽米／焼きふ／ かたくり粉／サラダ油 三温糖／ごま／ じゃがいも／ マヨネーズ	煮干し／みそ／かれい ／チーズ／牛乳	にんじん／だいこん／ 玉ねぎ／ほうれんそう ／もやし／青ピーマン／ とうもろこし缶／果物	うどん 牛乳
7 ／ 木	和風スパゲッティー わかめスープ キャベツサラダ	かぼちゃのカップケーキ 牛乳 果物	スパゲッティー／ サラダ油／ごま／ マヨネーズ／三温糖／ マーガリン／薄力粉	豚もも肉／かつお節／ わかめ／たまご／牛乳	玉ねぎ／しめじ／ 青ピーマン／ねぎ／ キャベツ／にんじん／ きゅうり／かぼちゃ／ 果物	ジャムサンド 牛乳
8 ／ 金	さつまいもご飯 豆乳入りみそ汁 鮭のムニエル ブロッコリーのおかか煮	米粉入りクッキー 牛乳 果物	胚芽米／さつまいも／ 薄力粉／バター／米粉 ／粉糖	こんぶ／豆乳／みそ／ 鮭／かつお節／牛乳	玉ねぎ／はくさい／ ブロッコリー／果物	焼うどん 牛乳
9 ／ 土	ツナサンド コンソメスープ 豚肉と野菜の炒め煮	ごましおおにぎり 麦茶 果物	食パン／マヨネーズ／ サラダ油／胚芽米／ ごま	ツナ缶／豚もも肉	にんじん／玉ねぎ／ キャベツ／果物	焼きおにぎり 牛乳
11 ／ 月	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) ハンバーグ キャベツソテー	レモンマフィン 牛乳 果物	胚芽米／パン粉／ サラダ油／薄力粉／ バター／三温糖／	油揚げ／みそ／昆布／ 煮干し／豚ひき肉／ 豆乳／たまご／牛乳	だいこん／玉ねぎ／ キャベツ／にんじん／ レモン／果物	うどん 牛乳
12 ／ 火	白パン かぶのスープ 鶏のクリーム煮 はるさめサラダ	ピラフ 牛乳 果物	かたくり粉／サラダ油 ／薄力粉／バター／ はるさめ／マヨネーズ ／胚芽米／白パン	牛乳／鶏もも肉	かぶ／かぶ葉／しめじ／ 玉ねぎ／グリーンピース／ にんじん／きゅうり／ 赤ピーマン／ とうもろこし缶／果物	チャーハン 牛乳
13 ／ 水	ふりかけごはん みそ汁(小松菜・玉ねぎ) たらのごま味噌焼き 切り昆布煮付け	オレンジ寒天 牛乳 せんべい	胚芽米／三温糖／ごま ／サラダ油／せんべい	煮干し／昆布／みそ／ ／刻み昆布／焼き竹輪 ／てんぐさ／牛乳／ たら	こまつな／玉ねぎ／ にんじん／みかん缶／ オレンジジュース	スパゲッティー 牛乳
14 ／ 木	味噌うどん 大豆と玉ねぎと人参煮 チーズ	りんごケーキ 牛乳 果物	うどん／サラダ油／ 三温糖／薄力粉／ バター	油揚げ／みそ／大豆／ 豚もも肉／チーズ／ たまご／牛乳	干し椎茸／だいこん／ ほうれんそう／玉ねぎ／ にんじん／ りんごジュース／りんご 果物	ジャムサンド 牛乳
15 ／ 金	ごはん みそ汁(大根・ねぎ) さばの竜田揚げ(幼児) 鮭の竜田揚げ(乳児) 切干大根の煮物	おふのラスク 牛乳 果物	胚芽米／三温糖／ かたくり粉／サラダ油 ／焼きふ／バター	煮干し／昆布／みそ／ さば／油揚げ／牛乳 ／鮭	ねぎ／だいこん／ しょうが／にんじん／ 切干大根／いんげん／ 果物	みそうどん 牛乳
16 ／ 土	鶏丼 すまし汁(麩・豆腐) 青菜のごま和え	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米／サラダ油／ 三温糖／焼きふ／ごま ／食パン／マーガリン	鶏もも肉／木綿豆腐／ かつお節／こんぶ	玉ねぎ／にんじん／ しいたけ／ほうれんそう ／もやし／いちごジャム ／果物	チャーハン 牛乳
18 ／ 月	ポークカレーライス わかめと白菜スープ ブロッコリーサラダ	レーズン蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米／じゃがいも／ サラダ油／バター／ ごま／マヨネーズ／ 薄力粉／三温糖	豚もも肉／わかめ／ 牛乳／たまご	玉ねぎ／とうもろこし缶 ／はくさい／にんじん ブロッコリー／ 干しぶどう／果物	スパゲッティー 牛乳