

《 12月の献立表 》

H30年度 そあきのはなほいくえん

		乳児		幼児	
		昼食	おやつ	昼食	おやつ
1	土	豚肉と切り昆布の混ぜごはん 大根のツナ煮味噌汁(じゃがいも)	牛乳 お菓子	豚肉と切り昆布の混ぜごはん 大根のツナ煮味噌汁(じゃがいも・葉ねぎ)	牛乳 お菓子
3	月	ごはん かじきの梅味噌焼き ほうれん草の海苔酢和え 味噌汁(大根)	牛乳 沖縄風炊き込みご飯★	ごはん かじきの梅味噌焼き ほうれん草の海苔酢和え 味噌汁(大根・油揚げ)	牛乳 沖縄風炊き込みおにぎり★
4	火	ごはん 鶏胸肉とごぼうの酢煮 キャベツ味噌ドレ和え 味噌汁(かぶ・かぶの葉)	牛乳 大根としらすのスパゲティー★	ごはん 鶏手羽元とごぼうの酢煮 キャベツ味噌ドレ和え 味噌汁(かぶ・かぶの葉)	牛乳 大根としらすのスパゲティー★
5	水	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き アッサリサラダ 味噌汁(白菜)	牛乳 りんご 甘辛せんべい	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き アッサリサラダ 味噌汁(白菜・えのき)	牛乳 りんご 甘辛せんべい
6	木	ハヤシライス 小松菜のしらす和え 味噌汁(じゃがいも)	麦茶 ヨーグルト クラッカー	ハヤシライス 小松菜のじゃこ和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	麦茶 ヨーグルト クラッカー
7	金	ごはん 肉じゃが ポパイサラダ 味噌汁(大根)	牛乳 クロックムッシュ★	ごはん 肉じゃが ポパイサラダ 味噌汁(大根・葉ねぎ)	牛乳 クロックムッシュ★
8	土	こぎつねごはん 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁(大根) パナナ	牛乳 お菓子	こぎつねごはん 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁(大根・葉ねぎ) パナナ	牛乳 お菓子
10	月	ごはん かじきの味噌煮 切り干し大根の炒め煮 味噌汁(小松菜)	牛乳 みかん おせんべい	ごはん さばの味噌煮 切り干し大根のサラダ 味噌汁(小松菜・なめこ)	牛乳 みかん おせんべい
11	火	ごはん 肉豆腐 梅ドレッシングサラダ 味噌汁(キャベツ)	牛乳 スパゲティーナポリタン★	ごはん 肉豆腐 しいたけの含め煮 梅ドレッシングサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	牛乳 スパゲティーナポリタン★
12	水	ごはん ぶり大根 かぼちゃサラダ 味噌汁(小松菜)	牛乳 りんご しょうゆせんべい	ごはん ぶり大根 かぼちゃサラダ きのこ汁	牛乳 りんご しょうゆせんべい
13	木	ごはん 筑前煮 シルバーサラダ 味噌汁(じゃがいも)	牛乳 ツナしめじ炊き込みご飯★	ごはん 筑前煮 シルバーサラダ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	牛乳 ツナしめじ炊き込みおにぎり★
14	金	ごはん 鶏胸肉の唐揚げ ブロッコリーのごま酢和え 味噌汁(白菜)	牛乳 コーンマヨネーズトースト★	ごはん 鶏もも肉の唐揚げ ブロッコリーのごま酢和え 味噌汁(白菜・なめこ)	牛乳 コーンマヨネーズトースト★
15	土	にんにく混ぜごはん ジャーマンポテト 味噌汁(大根) パナナ	牛乳 お菓子	にんにく混ぜごはん ジャーマンポテト 味噌汁(大根・葉ねぎ) パナナ	牛乳 お菓子
17	月	ごはん ぶりの黒酢照り焼き 煮和え 味噌汁(キャベツ)	牛乳 みかん おせんべい	ごはん ぶりの黒酢照り焼き 煮和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)	牛乳 みかん おせんべい
18	火	ごはん れんこんミートローフ ひじきサラダ 味噌汁(大根)	牛乳 ほうとううどん★	ごはん れんこんミートローフ ひじきサラダ 白菜の煮びたし 味噌汁(大根・えのき)	牛乳 ほうとううどん★
19	水	クリスマスメニュー		クリスマスメニュー	
20	木	ごはん チキン南蛮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(白菜)	牛乳 夕焼けご飯★	ごはん チキン南蛮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(白菜・なめこ)	牛乳 夕焼けおにぎり★
21	金	ごはん グリルチキン グリルかぼちゃ 白和え 味噌汁(かぶ)	牛乳 蒸し芋★	ごはん グリルチキン グリルかぼちゃ 白和え 味噌汁(かぶ・葉ねぎ)	牛乳 蒸し芋★
22	土	鮭わかめご飯 かぼちゃのチーズ焼き 味噌汁(大根) パナナ	牛乳 お菓子	鮭わかめご飯 かぼちゃのチーズ焼き 味噌汁(大根) パナナ	牛乳 お菓子
25	火	ごはん チキンカツ チンゲン菜の中華和え 味噌汁(じゃがいも)	牛乳 りんご おせんべい	ごはん チキンカツ チンゲン菜の中華和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	牛乳 りんご おせんべい
26	水	ごはん ぶりのおろし煮 ポテトサラダ(ブロッコリー添え) 味噌汁(白菜)	牛乳 マカロニきな粉★	ごはん ぶりのおろし煮 ポテトサラダ(ブロッコリー添え) 味噌汁(白菜・えのき)	牛乳 マカロニきな粉★
27	木	ハッシュドポークライス 野菜のグリル 味噌汁(小松菜)	牛乳 フルーツサンド★	ハッシュドポークライス 野菜のグリル 味噌汁(小松菜・麩)	牛乳 フルーツサンド★
28	金	カレー風ライス ブロッコリーのごま酢和え すまし汁(チンゲン菜・豆腐)	牛乳 おせんべい ビスケット	カレーライス ブロッコリーのごま酢和え すまし汁(チンゲン菜・豆腐)	牛乳 おせんべい ビスケット
		平均栄養素量 エネルギー468kcal たんぱく質17.1g 脂質14.2g 塩分2.1g		平均栄養素量 エネルギー562kcal たんぱく質20.4g 脂質17.9g 塩分2.7g	

* 仕入れにより献立が変更する場合があります。

記載されている食材を食べて、アレルギー症状がでたことのある場合はお申し出ください。(喉の違和感も含む) 面談の上対応を検討させていただきます。