

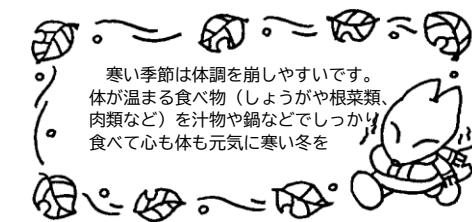


## 12月の献立表



## 浜田ひかり保育所

## 担当 和家

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)誕生会	6(土)
麦ご飯・サワラの梅焼き・春雨の酢の物 さつま芋のみぞ汁 ☆ サワラ 梅干し 醤油 みりん 砂糖 ☆ はるさめ さゆうり もやし 人参 ごま 砂糖 酢 塩 薄口醤油 ☆ さつま芋 玉葱 白菜 ねぎ みそ だし	麦ご飯・豚大根・小松菜のおかか和え 花魁のすまし汁・りんご ☆ 豚肉 大根 人参 味噌 こんにゃく しょうが インゲン みそ 砂糖 醤油 みりん だし ☆ 小松菜 白菜 人参 鰹節 醤油 ☆ 玉葱 花麩 ねぎ だし 塩 薄口醤油	麦ご飯・ひかりふりかけ・鮭の塩焼き ひじき煮・けんちん汁 ☆ ざな粉 いりこ 混合ワカメ ごま 味付のり 鰯節 砂糖 塩 ☆ サケ 塩 ☆ 芽ひじき 人参 大豆水煮 インゲン 砂糖 醤油 ☆ 木綿豆腐 大根 人参 しめじ ねぎ だし 塩 ごま油 薄口醤油	麦ご飯・とりのパン粉焼き ★かみかみサラダ・豚汁 ☆ 鶏肉 塩 酒 にんにく パン粉 バセリ 油 レモン オリーブ油 ☆ キャベツ ブロッコリー 人参 ごま マヨネーズ さきいか 薄口醤油 ☆ 豚肉 人参 しめじ さつま芋 大根 ねぎ みそ だし	しめじご飯・里芋のコロッケ・みかん キャベツのサラダ・油揚げと人参のみぞ汁 ☆ 米 ましめし 人参 さつま揚げ 薄口醤油 塩 酒 ☆ 豚挽肉 玉葱 里芋 醤油 砂糖 塩 こしょう 天ぶら粉 パン粉 油 ☆ キャベツ さゆうり 人参 レーズン 油 醤油 砂糖 こしょう ☆ 油揚げ 玉葱 人参 ねぎ みそ だし	炊き込みご飯・大根のみぞ汁・バナナ ☆ 米 人参 乾椎茸 油揚げ 鶏肉 醤油 酒 塩 ☆ 大根 えのき 人参 みそ だし ねぎ
焼きりんごのヨーグルト添え・お茶 ☆ りんご 砂糖 ヨーグルト クラッカー	いなり寿し・お茶 ☆ 米 いなり揚げ すし酢	せんべい・牛乳	ジャムサンド・牛乳 ☆ 食パン いちごジャム	マカロニかりんとう(以上見・もも)・お茶 ☆ マカロニ 練乳 ケーキソリップ バター 純ココア スキムミルク 油 マカロニあべかわ(あか・ひよこ) ☆ マカロニ 砂糖 きな粉 塩	せんべい・牛乳
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
食パン・じゃが芋のミートグラタン キャベツのゆかり和え・かぼちゃのボタージュ ☆ ジャガイモ 合挽肉 玉葱 人参 バター グリンピース ケチャップ 小麦粉 コンソメ 砂糖 チーズ ☆ キャベツ 人参 小松菜 ゆかり粉 ☆ かぼちゃ 玉葱 牛乳 生クリーム コンソメ 塩 こしょう バセリ	麦ご飯・バトウのフライ・バナナ フロッコリーの磯辺和え・カツのスープ ☆ バトウ 塩 こしょう 卵 バン粉 小麦粉 油 ウスター醤 みりん 砂糖 醤油 ☆ ブロッコリー 人参 コーン もみのり 醤油 ☆ かぶ 玉葱 人参 わかめ 鶏がら 塩 薄口醤油	麦ご飯・鶏のレモン塩焼き ★れんこんのサラダ・白菜のみぞ汁 ☆ 鶏油 塩 レモン ☆ れんこん みりん 薄口醤油 さゆうり 人参 竹輪 ☆ マヨネーズ ごま ☆ 白菜 えのき 里芋 だし みそ	麦ご飯・麻婆豆腐・もやしの中華和え ワカメスープ ☆ 木綿豆腐 豚挽肉 鶏挽肉 玉葱 人参 筍 味噌 ねぎ にんにく しょうが みそ 醤油 酒 砂糖 鶏がら 油 ごま油 片栗粉 ☆ もやし さゆうり 人参 ごま油 塩 薄口醤油 鶏がら ☆ ワカメ しめじ 玉葱 鶏がら 薄口醤油 塩	麦ご飯・サバのみぞ煮・さつま芋サラダ キャベツのすまし汁・りんご ☆ サバ しょうが 砂糖 みそ 醤油 だし みりん 酒 ☆ さつま芋 さゆうり チーズ レーズン マヨネーズ 塩 こしょう ☆ キャベツ 玉葱 えのき 人参 だし 塩 薄口醤油	チキンライス・具だくさんスープ バナナ ☆ 米 鶏肉 人参 玉葱 グリンピース マーガリン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ☆ ジャガイモ 人参 玉葱 チンゲンサイ コンソメ 塩 こしょう 薄口醤油
牛乳もち・お茶 ☆ 牛乳 砂糖 片栗粉 きな粉 塩	海苔のおにぎり・★いりこ・お茶 ☆ 米 塩 味付のり	コーンマヨトースト・牛乳 ☆ 食パン コーン 玉葱 マヨネーズ	大学1も・お茶 ☆ さつま芋 油 砂糖 醤油 ごま	お好み焼風・お茶 ☆ 豚挽肉 お好み焼き粉 卵 キャベツ 人参 ねぎ 油 お好みソース マヨネーズ あわのり	せんべい・牛乳
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
麦ご飯・サワラの西京焼き ★きんびらごぼう・かき卵汁 ☆ サワラ みそ 酒 みりん 砂糖 油 ☆ ごぼう 人参 糸コン インゲン 砂糖 醤油 油 ごま ☆ 玉葱 卵 ねぎ だし 塩 薄口醤油	麦ご飯・生揚げの中華炒め・かぶの酢の物 ごぼうのみぞ汁・りんご ☆ 豚肉 生揚げ キャベツ にら 人参 にんにく 醤油 しようが オイスター醤 砂糖 酒 こしょう 油 ☆ かぶ さゆうり 人参 酢 砂糖 塩 ☆ ごぼう しめじ 人参 ねぎ だし みそ	麦ご飯・ひかりふりかけ・豆腐ハンバーグ ミルクおから・ポテトスープ ☆ さな粉 いりこ 混合ワカメ ごま 味付のり 鰯節 砂糖 塩 ☆ 鶏挽肉 合挽肉 木綿豆腐 玉葱 バン粉 卵 塩 こしょう ケチャップ ウスター醤 砂糖 みりん ☆ おから 豚挽肉 人参 玉葱 チーズ ねぎ 油 砂糖 醤油 牛乳 塩 こしょう ☆ ジャガイモ 玉葱 人参 バセリ コンソメ 薄口醤油 塩 こしょう	麦ご飯・バトウの濁け蒸し 納豆和え・えのきのみぞ汁・みかん ☆ バトウ 醤油 みりん ☆ 納豆 はうれん草 白菜 人参 もみのり 醤油 ☆ 木綿豆腐 えのき ねぎ みそ だし	冬野菜カレー・あさりのしぐれ煮 ヨーグルト和え ☆ 米 鶏肉 人参 玉葱 れんこん さつま芋 里芋 グリンピース しがくにんく 油 カレー ☆ あさり しがくにんく 砂糖 醤油 酒 ☆ バナナ バイン缶 ミカン缶詰 白桃缶 キウイフルーツ ヨーグルト 砂糖	発表会 (愛情ペんとうの日) 
ナポリタン・お茶 ☆ スパゲティ 玉葱 ベーコン しめじ ピーマン フチーズ コンソメ オリーブ油 ケチャップ ウスター醤	フライドポテト・牛乳 ☆ フライドポテト 油 塩	梅昆布焼を込みおにぎり・お茶 ☆ 米 塩昆布 梅干し 塩	芋ようかん・お茶 ☆ さつま芋 砂糖 寒天	ワインナードック・牛乳 ☆ ロールパン ウィンナー キャベツ ケチャップ 塩 こしょう	せんべい・牛乳
22(月) もちつき会	23(火)	24(水)	25(木) お楽しみ会	26(金)	27(土)
もち(以上児のみ)・みかん 鶏とひじきの炊き込みご飯・具だくさんみぞ汁 ☆ もちもちとろ粉 味付のり 砂糖 醤油 ☆ 米 鶏肉 芽ひじき ごぼう 人参 グリンピース 酒 薄口醤油 塩 ☆ 玉葱 人参 豚肉 大根 さつま芋 しめじ ねぎ みそ	麦ご飯・肉豆腐・フロッコリーのわかめ和え 白菜と油揚げのみぞ汁 ☆ 牛肉 木綿豆腐 玉葱 糸コン 人参 ねぎ 油 砂糖 醤油 酒 ☆ ブロッコリー 人参 混合ワカメ コーン ☆ 白菜 人参 油揚げ ねぎ みそ だし	麦ご飯・ポークチャップ かぼちゃとツナのサラダ・たまねぎのスープ ☆ 豚肉 小麦粉 塩 こしょう ケチャップ ウスター醤 砂糖 ☆ かぼちゃ さゆうり ツナ缶 マヨネーズ 塩 こしょう ☆ 玉葱 人参 コーン コンソメ 塩 薄口醤油 バセリ こしょう	ベーコンと野菜のピラフ・鶏の照り焼き キャベツサラダ・クリームシチュー・みかん ☆ 米 麦 ベーコン 人参 コーン 玉葱 ピーマン バター コンソメ 塩 こしょう ☆ 鶏肉 醤油 みりん 酒 砂糖 ☆ キャベツ さゆうり 人参 レーズン 油 醤油 塩 こしょう ☆ 鶏肉 玉葱 人参 ジャガイモ ブロッコリー バター 小麦粉 牛乳 塩 こしょう コンソメ 油	親子うどん・豆腐の落とし揚げ はくさいの昆布和え ☆ ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 油揚げ 蒸しかまぼこ 乾椎茸 ねぎ だし 塩 薄口醤油 みりん 卵 ☆ 木綿豆腐 人参 貝柱 れんこん 芽ひじき 玉葱 コーン ねぎ 塩 こしょう 小麦粉 卵 油 ☆ 白菜 塩昆布	小松菜とじゃこのまぜご飯 かぼちゃのみぞ汁・バナナ ☆ 米 人参 しらす だし昆布 薄口醤油 塩 酒 小松菜 ごま ☆ かぼちゃ 玉葱 油揚げ ねぎ だし みそ
かぼちゃ入りせんざい・お茶 ☆ かぼちゃ あずき 砂糖 塩	せんべい・牛乳	さな粉クリームパン・牛乳 ☆ 食パン さな粉 牛乳 ホイップクリーム 砂糖	ココアフラウニー・牛乳 ☆ バター 純ココア 砂糖 卵 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 バナナ 網豆腐	肉まん風ふわふわ落しパン・お茶 ☆ ホットケーキミックス 牛乳 油 塩 片栗粉 豚挽肉 はるさめ 長ねぎ 醤油 砂糖 しがくにんく 油	せんべい・牛乳
29(月)	30(火)	31(水)	1(木)	2(金)	3(土)
三色丼・もやしの昆布和え 豆腐のすまし汁・みかん ☆ 米 鶏挽肉 しがくにんく 砂糖 醤油 ほうれん草 卵 塩 ☆ さゆうり もやし 人参 塩昆布 ☆ 木綿豆腐 カメ ねぎ だし 塩 薄口醤油	麦ご飯・カジキの竜田揚げ 切干大根の含め煮・じゃがいものみぞ汁 ☆ カジキ しがくにんく サケ 醤油 みりん 片栗粉 ☆ 切干大根 さつま揚げ 人参 ゆでやさいんげん 油 砂糖 みりん 酢油 だし ☆ ジャガイモ 玉葱 人参 ねぎ みそ だし	保育おさめ	今月のリクエストメニュー 5日 うしおさつき ちゃん 「コロッケ」です。	寒い季節は体調を崩しやすいです。 体が温まる食べ物(しがくにんくや根菜類、肉類など)を汁物や鍋などでしあわせ 食べて心も体も元気に寒い冬を	
スイートポテト・牛乳 ☆ さつま芋 砂糖 マーガリン 生クリーム 卵 黒ごま	豆乳ウエハース・牛乳				