

2021年12月

献立表

東かなまち保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
1 (水) 14 28 (火)	麦ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) さけのポテト焼き ほうれん草のシャキシャキ和え	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター	ほうれん草、もやし、なめこ、こまつな、だいこん(たくあん)、あおのり	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 りんご 牛乳 クッキー
2 16 (木)	麦ごはん 麩のすまし汁(えのき) 豚肉とキャベツのみそ炒め 納豆和え	じゃがいも、米、米粉、押麦、油、焼ふ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	キャベツ、もやし、ピーマン、えのきたけ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、赤ピーマン、にんにく、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 芋もち
3 17 (金)	麦ごはん みそ汁(はくさい・厚揚げ) 大根と豚肉の煮物 ほうれん草のナムル(もやし)	米、押麦、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	だいこん、ほうれん草、はくさい、もやし、にんじん、きゅうり、えのきたけ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 おにぎり(昆布)
4 18 (土)	スパゲティ・ミートソース みそドレッシングサラダ	スパゲティ、米、さつまいも、油、パン粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、黒ごま	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、酢、<<酒>>、食塩、コンソメ、ガーリックパウダー、こしょう、ウスターソース	牛乳 ウエハース 牛乳 さつまいもおにぎり
6 20 (月)	麦ごはん 鶏肉の白みそスープ 鮭の香味焼き コロコロきゅうり(リンゴ酢)	米、小麦粉、押麦、三温糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、鶏もも肉(皮付き)、卵、白みそ、チーズ、バター	きゅうり、かぶ、万能ねぎ、しょうが、にんにく	昆布だし汁(煮出し)、りんご酢、本みりん、しょうゆ、コンソメ、酒、食塩	牛乳 バナナ 牛乳 チーズ蒸しパン
7 21 (火)	麦ごはん 白菜のスープ 高野豆腐のもちもち酢豚 バナナ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、押麦、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、無塩バター、ベーコン、凍り豆腐、卵	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、酒、しょうゆ、酢、中華だし、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 カップケーキ
8 22 (水)	麦ごはん 豚汁 白身魚の照り焼き マカロニサラダ	米、マカロニ、マヨネーズ、押麦、板こんにゃく、三温糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、たら、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、みかん缶、もも缶、バナナ、きゅうり、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、<<酒>>、食塩	牛乳 りんご 麦茶 フルーツヨーグルト
9 23 (木)	チャーハン(焼豚) かにスープ みかん	米、グラニュー糖、焼ふ、油、片栗粉	牛乳、焼き豚、卵、かに水煮缶、なると、バター、かつお節	みかん、ほうれん草、にんじん、コーン缶、ねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 お麩のラスク
10 24 (金)	ロールパン ミネストローネスープ 鶏肉のバーベキューソース焼き ゆでブロッコリー	ロールパン、ホットケーキ粉、じゃがいも、植物油(揚げ吸油分)、小麦粉、油、砂糖、粉糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、ベーコン	トマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、りんご、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 ビスケット 牛乳150 豆腐ドーナツ
11 25 (土)	ポークカレーライス コールスローサラダ	米、じゃがいも、食パン、砂糖、油	牛乳、豚肉(こま)、ピザ用チーズ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン	カレールー、ケチャップ、酢、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 ピザトースト
13 27 (月)	麦ごはん 中華スープ タンドリーチキン(ヨーグルト) はるさめサラダ	米、米粉、はるさめ、押麦、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、ヨーグルト(無糖)	きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、にんにく	酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳 バナナ 牛乳 蒸しパン(小豆)
15 (水)	お楽しみ献立🎄	焼きそばめん、米、油、片栗粉、三温糖	鶏もも肉、豚肉(ばら)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、もやし、コーン缶、あおのり	中濃ソース、りんご酢、しょうゆ、酒、食塩、パセリ粉	牛乳 りんご 麦茶 青りんごゼリー

※都合により献立を変更する場合があります。

※21日の3時おやつは誕生ケーキに変更になります。

※14日28日の10時おやつは小魚せんべいになります。