



12月

献立表

円町まぶね隣保園
075-462-8829

月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日
			チキン南蛮 鶏むね肉・玉ねぎ・パセリ・塩・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉・マヨネーズ かぼちゃ焼き かぼちゃ・しょうゆ・三温糖・油 レモンサラダ しらす・しめじ・人参・しょうゆ・レモン果汁・オリーブ油 みそ汁 かぶ・もやし・水菜・みそ おにぎり りんご 牛乳 かつお・すりごま・しょうゆ・七十分米	鰯のしそ焼き 鰯・大葉・梅肉・塩・みりん・片栗粉 炒めもの じゃがいも・玉ねぎ・人参・しょうゆ・三温糖・油 中華和え チンゲン菜・レタス・パプリカ・しょうゆ・すし酢・酢・ごま油 スープ 豆腐・キャベツ・豆苗・しょうゆ・塩・コンソメ ベーコンとチーズのスコーン 牛乳 小麦粉・BP・塩・牛乳・油・チーズ・ベーコン おにぎり りんご ゆかり粉・七十分米	あんかけビビンバ丼 豚ミンチ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・みそ・しょうゆ・三温糖・みりん・油・片栗粉・七十分米 清汁 白菜・大根・しょうゆ・塩
5日	6日 たいようお弁当日	7日	8日	9日	10日
きつねご飯 油揚げ・三温糖・しょうゆ・みりん・油・七十分米 鶏ささみのマヨ照り焼き 鶏ささみ・片栗粉・マヨネーズ・しょうゆ・みりん ナムル 小松菜・かぶ・ごぼう・人参・しょうゆ・三温糖・ごま油 清汁 玉ねぎ・レタス・とろろ昆布・しょうゆ・塩	麻婆豆腐 豚ミンチ・豆腐・人参・ねぎ・しょうゆ・三温糖・赤みそ・みそ・片栗粉・油 焼きさつまいも さつまいも・油 しらす和え ほうれん草・しめじ・人参・もやし・ちりめんじゃこ・しょうゆ スープ 大根・れんこん・しらす・しょうゆ・塩・コンソメ	鰯の竜田焼き 鰯・塩・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 根菜炒め かぶ・玉ねぎ・人参・ごぼう・三温糖・しょうゆ・油 フレンチサラダ ブロッコリー・チンゲン菜・パプリカ・コーン・三温糖・酢・塩・油 清汁 じゃがいも・なめこ・三つ葉・しょうゆ・塩	鶏肉のアップルジンジャー焼き 鶏もも肉・りんご・生姜・しょうゆ・酢・みりん・油 サツと煮 白菜・エリンギ・みりん・しょうゆ・片栗粉 ツナマヨサラダ キャベツ・さつまいも・人参・ツナ・マヨネーズ・しょうゆ みそ汁 油揚げ・春巻・もやし・みそ おにぎり りんご 牛乳 あおりの塩・七十分米	白身魚の甘酢あんかけ 白身魚・塩・片栗粉・しょうゆ・三温糖・酢・三つ葉 金時豆煮 金時豆・三温糖・しょうゆ・塩 春雨の和え物 レタス・大根・玉ねぎ・春雨・黒酢・しょうゆ スープ ごぼう・ほうれん草・人参・しょうゆ・塩・コンソメ	ミートスパゲティ 豚ミンチ・玉ねぎ・まいたけ・人参・小松菜・スパゲティ・ホールトマト・塩・ケチャップ・油 清汁 さつまいも・水菜・しょうゆ・塩
きなこマフィン 牛乳 小麦粉・きなこ・スキムミルク・BP・三温糖・牛乳・油	ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	チヂミ みかん 牛乳 小松菜・ニラ・人参・米粉・片栗粉・BP・塩・絹ごし豆腐・豆乳・油・しょうゆ・ごま油・ごま	おにぎり りんご 牛乳 あおりの塩・七十分米	かぼちゃボール 牛乳 かぼちゃ・豆乳・三温糖・コーンフレーク	おにぎり りんご わかめ・七十分米
12日	13日	14日	15日	16日 お誕生会	17日
ケチャップライス ベーコン・玉ねぎ・三度豆・ケチャップ・しょうゆ・塩・油・七十分米 鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉・塩・三温糖・酒 ゆかり和え キャベツ・人参・長芋・ゆかり粉・しょうゆ 清汁 じゃがいも・チンゲン菜・ねぎ・しょうゆ・塩	鰯のかば焼き 鰯・片栗粉・三温糖・みりん・しょうゆ 野菜炒め レタス・玉ねぎ・しめじ・コーン・オリーブ油・塩・しょうゆ 和風和え 小松菜・れんこん・人参・すし酢・三温糖・しょうゆ・ごま油 みそ汁 鮭・かぶ・わかめ・みそ	厚揚げと人参の炒め物 厚揚げ・豚肉・人参・玉ねぎ・しょうゆ・みりん・三温糖・油 甘辛ポテト じゃがいも・酒・三温糖・みりん・しょうゆ・ごま油 マリネ カリフラワー・ほうれん草・パプリカ・酢・オリーブ油・塩・しょうゆ・三温糖 スープ 白菜・ベーコン・えのき・しょうゆ・塩・コンソメ	白身魚のカレーパン粉焼き 白身魚・しょうゆ・酒・カレー粉・パン粉・油 甘辛炒め 玉ねぎ・つきこんにゃく・人参・三温糖・しょうゆ・油 切干大根のサラダ 切干大根・チンゲン菜・人参・水煮大豆・ごま・ねりごま・しょうゆ・三温糖 みそ汁 さつまいも・水菜・もずく・みそ おにぎり りんご 牛乳 小松菜・油・しょうゆ・塩・七十分米	おすし 高野豆腐・かんぴょう・人参・春巻・しょうゆ・ちりめんじゃこ・三温糖・塩・すし酢・酢・七十分米 豆腐バーグ 豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・ねぎ・生姜・しょうゆ・みりん・塩・片栗粉 じゃがいもサラダ じゃがいも・パプリカ・ブロッコリー・マヨネーズ・塩・コンソメ コーンクリームスープ ほうれん草・玉ねぎ・クリームコーン・しょうゆ・塩・コンソメ	肉うどん 豚肉・レタス・エリンギ・玉ねぎ・人参・三温糖・みりん・しょうゆ・塩・油・乾麺 酢の物 かぼちゃ・しらす・コーン・すし酢・しょうゆ・三温糖・油
レモン蒸しパン 牛乳 ホットケーキmix・三温糖・レモン果汁・ヨーグルト・牛乳・スキムミルク	みたらしパン 牛乳 食パン・三温糖・しょうゆ・片栗粉	ディアマンクッキー みかん 牛乳 小麦粉・三温糖・バター・油・牛乳・グラニュー糖	おにぎり りんご 牛乳 小松菜・油・しょうゆ・塩・七十分米	ゆずケーキ 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・油・豆乳・ゆず	おにぎり りんご かつお・しょうゆ・七十分米
19日	20日	21日	22日	23日	24日 クリスマス会
炊き込みごはん ごぼう・人参・しめじ・みりん・しょうゆ・七十分米 鶏肉の黒酢焼き 鶏もも肉・三温糖・しょうゆ・黒酢 ごまマヨサラダ ほうれん草・人参・カリフラワー・マヨネーズ・しょうゆ・ごま 清汁 長芋・小松菜・もやし・しょうゆ・塩	白身魚の漬け焼き 白身魚・油・みりん・しょうゆ・片栗粉 あらめ煮 あらめ・糸こんにゃく・三度豆・三温糖・しょうゆ 納豆和え ひきわり納豆・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・しょうゆ・かつお スープ レタス・エリンギ・ニラ・しょうゆ・塩・コンソメ	豚大根 豚肉・大根・白ねぎ・油・三温糖・しょうゆ もやしのカレー炒め もやし・パプリカ・ブロッコリー・しょうゆ・三温糖・カレー粉・オリーブ油 海苔和え 白菜・春巻・えのき・しょうゆ・焼きのり みそ汁 里芋・ほうれん草・人参・みそ	ぶりの照り焼き ぶり・酒・みりん・しょうゆ・塩 さつまいもきんぴら さつまいも・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・みりん・油 ゆずサラダ キャベツ・レタス・人参・ゆず果汁・三温糖・しょうゆ・油 清汁 れんこん・チンゲン菜・豆苗・しょうゆ・塩	ピラフ風ごはん 玉ねぎ・パプリカ・コーン・ベーコン・塩・しょうゆ・七十分米 鶏手羽元のオーロラ焼き 鶏手羽元・塩・ケチャップ・マヨネーズ りんごサラダ 小松菜・水菜・りんご・かぼちゃ・人参・しょうゆ・酢・べんり酢・オリーブ油 豆乳スープ 豆乳・かぶ・ごぼう・しらす・しょうゆ・塩・コンソメ	肉みそ丼 豚肉・玉ねぎ・しめじ・チンゲン菜・人参・生姜・しょうゆ・三温糖・みりん・みそ・七十分米 清汁 キャベツ・じゃがいも・しょうゆ・塩
甘納豆蒸しパン 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・豆乳・油・甘納豆	さつまいもクリームパン 牛乳 食パン・さつまいも・豆乳・三温糖	ゆかりせんべい みかん 牛乳 白玉粉・豆腐・三温糖・ゆかり粉	おにぎり りんご 牛乳 梅肉・昆布・みりん・しょうゆ・七十分米	クリスマスケーキ 牛乳 ホットケーキmix・牛乳・生クリーム・ココア・いちご	おにぎり りんご 花むすび・七十分米
26日	27日	28日	29日	30日	31日
大根葉のごはん 大根葉・豚ひき肉・しょうゆ・油・七十分米 鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉・酒・みりん・しょうゆ・生姜 かつお和え ブロッコリー・玉ねぎ・ほうれん草・ごぼう・人参・しょうゆ・かつお 清汁 かぼちゃ・鮭・わかめ・しょうゆ・塩	チャップチェ風 豚肉・白ねぎ・人参・春雨・塩・三温糖・しょうゆ・ごま・ごま油・酒 長芋のオリーブ焼き 長芋・オリーブ油・塩 彩りサラダ キャベツ・れんこん・コーン・人参・マヨネーズ・しょうゆ みそ汁 小松菜・玉ねぎ・えのき・みそ	鮭の磯辺焼き 生鮭・みりん・しょうゆ・青のり・片栗粉 ケチャップ炒め じゃがいも・玉ねぎ・人参・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・油 さっぱりサラダ しらす・かぶ・パプリカ・かぼす果汁・しょうゆ スープ 豆腐・レタス・三つ葉・しょうゆ・塩・コンソメ	おにぎり りんご 牛乳 梅肉・昆布・みりん・しょうゆ・七十分米	おにぎり りんご 牛乳 梅肉・昆布・みりん・しょうゆ・七十分米	おにぎり りんご 牛乳 梅肉・昆布・みりん・しょうゆ・七十分米
もっちりチーズパン 牛乳 ホットケーキmix・白玉粉・牛乳・チーズ	ツナマヨパン 牛乳 食パン・ツナ・マヨネーズ	おにぎり りんご 牛乳 わかめ・七十分米	おにぎり りんご 牛乳 わかめ・七十分米	おにぎり りんご 牛乳 わかめ・七十分米	おにぎり りんご 牛乳 わかめ・七十分米

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳
主食 七十分米