

いちご もも たんぽぽ

(0、1、2歳児クラス)

献立表



令和5年 12月号 石井手保育園

日曜	朝のおやつ	献立名	午後のおやつ	おもな材料		
				(赤)血や肉になるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)調子を整えるもの
1 金	牛乳 ★シュガービスケット	ブロッコリーと鶏肉の吉野煮 みかん なすそうめん れんこんサラダ	牛乳 ★おいもさん	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ	ごはん パター 砂糖 ごま 小麦粉 ざらめ 片栗粉 そろめん ケーキミックス さつまいも	ブロッコリー 人参 しめじ 生姜 れんこん きゅうり みかん なす
2 土	牛乳 クッキー	ひき肉とほうれん草のあんかけうどん		牛乳 合挽肉 かまぼこ ちくわ	うどん 油 砂糖	ほうれん草 人参 生しいたけ えのき
3 日						
4 月	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃのグラタン ポパイサラダ 豚肉のノルマンディー風 みかん	牛乳 ★じゃがいもドーナツ	牛乳 ヨーグルト ベーコン ホワイトソース チーズ 豚肉 卵 生クリーム かにかま	ごはん パター パン粉 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ みかん りんご ほうれん草 人参 きゅうり
5 火	牛乳 ★わらびもち	魚の梅干し煮 ヤクルト 春雨のスープ 大根サラダ	牛乳 ★ベジフルホットケーキ	牛乳 きなこ 魚 ベーコン 豆腐 スト 卵 ヤクルト ロースハム	ごはん わらび粉 白玉粉 砂糖 ごま ごま油 ケーキミックス	梅肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 生しいたけ 大根 小松菜 野菜ジュース
6 水	牛乳 ★アップルポテト	ソーセージ入りカレー バナナ 腸活サラダ	牛乳 ★スノーボールクッキー	牛乳 卵 ウィンナー	ごはん さつまいも パター 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま 片栗粉	りんご 玉ねぎ 人参 ビーマン バナナ かぼちゃ ごぼう れんこん 貝割菜
7 木	牛乳 ★クレープ	チーズ入り竹輪の磯辺揚げ 厚揚げのそぼろ煮 白菜と豚肉のゆず風味サラダ ヤクルト	牛乳 白あんぱん	牛乳 竹輪 チーズ 卵 青のり ミンチ 厚揚げ 豚肉 ヤクルト	ごはん ぎょうざの皮 砂糖 小麦粉 油 白あんぱん	バナナ いんげん 人参 白菜 もやし サニーレタス
8 金	牛乳 ★ベルギーワッフル	手作りソーセージ クラムチャウダー ミートスパゲティー みかん	牛乳 ★ティラミス	牛乳 卵 あさり 豚肉 ベーコン ミンチ 生クリーム ヨーグルト クリームチーズ	ごはん 強力粉 砂糖 パター ざらめ コーン 油 スパゲティー 小麦粉	玉ねぎ 人参 みかん ビーマン レモン汁
9 土	牛乳 せんべい	中華おこわ かき卵汁		牛乳 えび かしわ 豆腐 スト わかめ 卵	もち米 米 コーン ごま 油 砂糖	人参 グリンピース しめじ きくらげ 玉ねぎ 葱
10 日						
11 月	牛乳 フルーチェ	鶏肉のにんにく炒め煮 コロコロサラダ 大豆と豆腐の炒り煮 みかん	牛乳 ★ココアケーキ	牛乳 鶏肉 ロースハム 卵 かしわ 豆腐	ごはん 油 さつまいも ケーキミックス	にんにく きゅうり 人参 大根 ブロッコリー みかん
12 火	牛乳 ★ほうれん草のケーキ	魚の香りパン粉焼き ヤクルト ミネストローネ ツナマヨネーズサラダ	牛乳 ★中華風蒸しカステラ	牛乳 卵 生クリーム ヨーグルト 魚 ベーコン ツナ 練乳 ヤクルト	ごはん 小麦粉 砂糖 コーン オリーブ油 パン粉 マカロニ じゃがいも 油	ほうれん草 にんにく パセリ きゅうり レタス 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト水煮缶
13 水	牛乳 きなこもち	防火もちつき会 マーボー丼 卵とえびの炒めもの みかん	牛乳 クッキー	牛乳 きなこ 牛ミンチ 豆腐 かまぼこ みそ えび 卵	ごはん もち 砂糖 油	玉ねぎ 人参 生しいたけ 小葱 みかん
14 木	牛乳 ★オレンジ寒天	魚のからあげ シルバーサラダ 豚肉のミルフィーユ ヤクルト	牛乳 ★りんごのカップケーキ	牛乳 魚 豚肉 ロースハム ヤクルト 卵	ごはん 砂糖 片栗粉 油 ごま油 小麦粉 パター	オレンジジュース 白菜 きゅうり キャベツ 人参 レモン汁 りんご
15 金	牛乳 ★ピーチババロア	ほうとう風うどん汁 キャベツ 大葉とチーズのささみ春巻き みかん	牛乳 ★ハートピザトースト	牛乳 生クリーム 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ささみ チーズ ソーセージ	ごはん 砂糖 春巻きの皮 うどん 食パン 油	もも缶 大根 人参 かぼちゃ キャベツ ごぼう 葱 梅肉 青しそ ビーマン ミニトマト
16 土		ミニ音楽会				
17 日						
18 月	牛乳 ★マカロニきなこ	肉じゃが レバーサラダ 野菜スープのごま風味 みかん	牛乳 ★小松菜のパウンドケーキ	牛乳 きなこ 牛肉 卵 厚揚げ 天ぷら スト ウィンナー ヨーグルト	ごはん マカロニ 砂糖 じゃがいも 油 コーン ごま ケーキミックス	玉ねぎ 人参 いんげん みかん バナナ 大根 キャベツ ビーマン 小松菜
19 火	牛乳 ★手作りプリン	さばの和風カレー煮 里芋サラダ 厚揚げと大根の煮もの ヤクルト	牛乳 ★紅茶クッキー	牛乳 卵 さば プレスハム 豚肉 厚揚げ ヤクルト	ごはん 砂糖 里芋 ごま 油 パター ケーキミックス	人参 大根 いんげん
20 水	牛乳 せんべい	パンプキンクリームパスタ みかん 牛肉の柳川風煮 ミニトマト	牛乳 ★おから入りケーキ	牛乳 えび 生クリーム 粉チーズ 牛肉 卵 おから	ごはん スパゲティー パター 砂糖 小麦粉	かぼちゃ しめじ まいたけ 玉ねぎ 生しいたけ パセリ 人参 ごぼう 小松菜 ミニトマト みかん レーズン
21 木	牛乳 ★野菜マフィン	さつまい 野菜 魚の南蛮漬	牛乳 どら焼き	牛乳 卵 豚肉 豆腐 ヤクルト 油揚げ わかめ みそ 魚	ごはん 小麦粉 砂糖 パター さつまいも 片栗粉 だんご	人参 ほうれん草 葱 玉ねぎ 白菜 もやし ビーマン
22 金	牛乳 ゼリー	クリスマス会 ～お楽しみバイキング～	牛乳 ビスケット			
23 土	牛乳 クラッカー	ちゃんぽん		牛乳 豚肉 スト	チャンポン麺 油	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし キャベツ
24 日						
25 月	牛乳 桃まんじゅう	チャブチェ ソーセージ入りオムレツ 揚げじゃがいものサラダ みかん	牛乳 ★スイートポテトパイ	牛乳 豚肉 ウィンナー 卵 生クリーム	ごはん ごま油 砂糖 ごま じゃがいも 油 コーン パイシート さつまいも パター	玉ねぎ 人参 たけのこ 葱 ほうれん草 白菜 人参 みかん
26 火	牛乳 ウエハース	筑前煮 菜果なます かぼちゃ挽肉フライ ヤクルト	牛乳 ★ヨーグルトケーキ	牛乳 かしわ 厚揚げ スト ヤクルト 生クリーム ヨーグルト	ごはん 里芋 油 砂糖 パター クラッカー	人参 ごぼう 竹の子 れんこん レモン汁 いんげん りんご みかん缶 きゅうり 大根
27 水	牛乳 ★ぼんで風どーなつ	ビーフカレー みかん りんごのコールスローサラダ	牛乳 ★ウィンナーパン	牛乳 豆腐 きなこ 牛肉 卵 ウィンナー	ごはん ケーキミックス 白玉粉 パター 砂糖 じゃがいも 強力粉 油	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ りんご キャベツ レタス みかん
28 木	牛乳 ★バナナケーキ	きのこシチュー チキンナゲット ヤクルト にんじんと水菜のさっぱりサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 卵 ヤクルト ベーコン ちりめん チキンナゲット	ごはん 小麦粉 強力粉 パター 砂糖 じゃがいも 油 コーン ごま油	バナナ レモン汁 玉ねぎ 人参 水菜 しめじ えのき 生しいたけ パセリ 大根
29 金		休園				
30 土		休園				
31 日						

★は手作りおやつです。昼食の時は毎日お茶が出ます。

緑字は旬の食材です。

三井 洋子