

# いちご・もも・たんぽぽ

(0、1、2歳児クラス)

## 献立表



令和6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(3色食品群)		
					血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	調子を整えるもの(緑)
1	日						
2	月	牛乳 コーンフレーク	鶏肉のオレンジ風味焼き なすソーメン れんこんサラダ みかん	牛乳 ★クラスク	牛乳 鶏肉 油揚げ スキム ミルク	ごはん 砂糖 バター さつ まいも 油	れんこん きゅうり 人参 なす みかん
3	火	牛乳 ★わらびもち	魚の変わりパン粉焼き 春雨スープ ブロッコリーのおかか炒め ヤクルト	牛乳 ★じゃこトースト	牛乳 魚 ベーコン 豆腐 スト 卵 かつお節 みそ チーズ ちりめん	ごはん 白玉粉 油 パン粉 食パン 砂糖	パセリ 玉ねぎ 人参 ほうれん 草 生しいたけ ブロッコリー
4	水	牛乳 ★マカロニきな粉	ソーセージ入りカレー みかん 腸活サラダ	牛乳 ★たまごドーナツ	牛乳 きな粉 ウィンナー 卵 小麦粉	ごはん じゃがいも 油 パ ター 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 ビーマン かほ ちゃ ごぼう れんこん 貝割菜 みかん
5	木	牛乳 ★オレンジ寒天	魚団汁 ツナ入りオムレツ 小松菜としらすのソテー ヤクルト	牛乳 ★豆乳パバロア	牛乳 ツナ 卵 いわし団子 豚肉 豆腐 油あげ しらす ヨーグルト 豆乳	ごはん じゃがいも 砂糖	トマト 玉ねぎ 人参 ねぎ 小 松菜 もやし キャベツ
6	金	牛乳 せんべい	チーズ入り竹輪の磯辺揚げ ジャーマンポテト 白菜と豚肉のゆず風味サラダ みかん	牛乳 ビスケット	牛乳 ちくわ チーズ 卵 豚肉 ベーコン	ごはん 小麦粉 じゃがいも	白菜 人参 もやし サニーレタ ス パセリ みかん
7	土		ミニ音楽会				
8	日						
9	月	牛乳 ヨーグルト	手作りソーセージ グリーンサラダ イタリアンスパゲティ みかん	牛乳 ★レモンケーキ	牛乳 豚ミンチ ヨーグルト ベーコン ベーコン ロース ハム 卵	ごはん スパティ バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン キャバ ツ きゅうり レタス みかん レモン
10	火	牛乳 ★大納言ケーキ	エビカツレツ 五色サラダ 高野豆腐の豆乳みそ汁 ヤクルト	牛乳 ★ごろごろかぼちゃマフィン	牛乳 高野豆腐 エビカツレ ツ 卵 豆乳	ごはん 小麦粉 上新粉 ケーキミックス 砂糖 じゃ がいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゅ うり かぼちゃ
11	水	牛乳 ★牛乳かん	白菜と豚肉のミルフィーユ こんにゃくのおかか煮 ビーフンの明太子ソース パナナ	牛乳 ★クロークムッシュ	牛乳 豚肉 明太子 かつお 節 ロースハム スライス チーズ	ごはん ビーフン 食パン バター こんにゃく	白菜 玉ねぎ 人参 しめじ 小 葱 パナナ
12	木	牛乳 ★ポップコーン	いわしの梅煮 白和え 厚揚げと大根の煮物 ヤクルト	牛乳 ★中国風蒸しカステラ	牛乳 豚肉 厚揚げ いわし 豆腐 みそ	ごはん 小麦粉 砂糖 油 こんにゃく	大根 人参 いんげん ほうれん 草 干しいたけ
13	金	牛乳 ★手作りプリン	ソーセージと野菜のカレースープ みかん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのサラダ	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 みそ 卵 ウィンナー 水煮大豆 豆乳	ごはん 片栗粉 じゃがいも さとう	玉ねぎ ねぎ はなっこり フ ロココリー トマト みかん
14	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 ちくわ かま ぼこ	うどん 油	ほうれん草 生しいたけ えのき 人参
15	日						
16	月	牛乳 ウエハース	ソーセージ入りオムレツ かき卵汁 大根ハムブロッコリーのバター煮 みかん	牛乳 ★チーズマフィン	牛乳 ウィンナー 卵 かし わ 豆腐 スト ロースハム クリームチーズ	ごはん さとう ケーキミッ クス バター	ほうれん草 玉ねぎ 人参 葱 大根 ブロッコリー みかん
17	火	牛乳 きな粉もち	防火もちつき会 ヤクルト 親子丼 ツナマヨネーズサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 かしわ きな粉 ツナ	ごはん じゃがいも さとう	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり レタス
18	水	牛乳 桃まんじゅう	ゆで卵のピーマンカップ ブロッコリー ミートスパゲティ みかん	牛乳 ★りんごバナナケーキ	牛乳 卵 プレスハム 牛ミ ンチ スパゲティ チーズ	ごはん ケーキミックス ス パティ さとう さつまい も	ビーマン 玉ねぎ 人参 フロッ コリー りんご パナナ みかん
19	木	牛乳 ★ホットケーキ	魚のチーズ焼き 即席漬け 肉じゃが ヤクルト	牛乳 ★ブルーのケーキ	牛乳 魚 牛肉 厚揚げ 天 ぷら スト かつお節	ごはん じゃがいも こんに ゃく バター 砂糖 小麦 粉	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん 大根 きゅうり
20	金	牛乳 ゼリー	メンチカツ オニオンスープ ごぼうサラダ みかん	牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ごはん 片栗粉	玉ねぎ 人参 セロリ パセリ ごぼう レタス みかん
21	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
22	日						
23	月	牛乳 フルーチェ	春巻き チャプチェ ワンタンスープ みかん	牛乳 れんこんチップス	牛乳 豚肉 ベーコン	ごはん 油	玉ねぎ 人参 ニラ たけのこ ねぎ パセリ れんこん みかん
24	火	牛乳 ゼリー	クリスマス会 おたのしみバイキング	牛乳 クリスマスケーキ			
25	水	牛乳 ポーロ	ミートカレー ビーフンサラダ みかん	牛乳 ★きな粉揚げパン	牛乳 牛ミンチ プレスハム きな粉	ごはん ビーフン 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ビーマン かほ ちゃ きゅうり キャベツ みか ん
26	木	牛乳 ★ぼんで風ドーナツ	豚肉のボリュームサンド ブロッコリー 大葉と塩昆布のポテトサラダ ヤクルト	牛乳 ★マドレーヌ	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ 卵	ごはん 白玉粉 バター パ ン粉 小麦粉 砂糖 じゃが いも	きゅうり 人参 大葉 フロッコ リー
27	金	牛乳 バナナ	チキンナゲット ひじきサラダ かぼちゃシチュー みかん	牛乳 せんべい	牛乳 鶏肉 ツナ	ごはん 油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん 草 きゅうり レタス みかん
28	土	牛乳 ビスケット	肉うどん		牛乳 牛肉 スト 天ぷら 卵	うどん 油 砂糖	ねぎ
29	日						
30	月		休園				
31	火		休園				

★は手作りおやつです。

昼食の時は、毎日お茶が出来ます。

緑字は旬の食材です。

佐伯 恵子