

12月の予定献立表

わらび保育園

平成30年12月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)
1	土	カレーうどん もずく酢の物 オレンジ	お茶 ゆかりおにぎり	ぶたかたローズ	うどん グラニュー糖 精白米	にんじん キャベツ たまねぎ 乾しいたけ 葉ねぎ おきなわもずく みかん 缶 ネーブル
3	月	麦ご飯 ゆし豆腐汁 切り干し大根炒かぼちゃの含め煮 りんご	ゲンキミルク ヒラヤチー	ゆし豆腐 豚かたローズ ゲンキミルク 鶏卵 ツナ缶	精白米 押麦 切りこんにやく 三温糖 小麦粉	バナナ 葉ねぎ 切干しだいこん にんじん 乾しいたけ かぼちゃ りんご 生 にら
4	火	麦ご飯 すまし汁 チキンマレード煮 野菜炒め ブルーン	ゲンキミルク うむくじ天ぷら	普通牛乳 鶏もも肉 ぶたばら スライス ゲンキミルク	精白米 押麦 ぐずでん粉	しめじ えのきたけ 葉ねぎ たまねぎ オレンジマレード にんじん キャベツ もやし ブルーン にら
5	水	あわご飯 サバのおろし煮 からし菜チャンブルー みそ汁 柿	梅サワーゼリー ジョア	固形ヨーグルト さば 沖縄豆腐 ツナ缶 パールアガー	精白米 あわ 片栗粉 三温糖 きび糖	しょうが 生 だいこん からしな にんじん こまつな ほんしめじ 生 かき うめシロップ
6	木	スパゲティーミートソース コーンスープ レタスサラダ 固形ヨーグルト	ゲンキミルク 芋天ぷら	豚ひき肉 豚レバー チーズ バルメザン 鶏卵 かに風味かまぼこ ヨーグルト ゲンキミルク	スパゲッティ 小麦粉 片栗粉 三温糖 さつまいも	にんじん たまねぎ 乾しいたけ スイートコーン 缶 セロリ レタス 生
7	金	麦ごはん 麻婆豆腐 アーサ汁 ポテトサラダ ブルーン	野菜ジュース 紅茶カップケーキ	沖縄豆腐 豚ひき肉 はんぺん 鶏卵 プレスハム 普通牛乳	精白米 押麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも ホットケーキミックス グラニュー糖	ネーブル にんじん 乾しいたけ たまねぎ にら あおさ きゅうり ブルーン 野菜ジュース
8	土	クワフージュシー 花ウイナー 味噌汁 グレープフルーツ	フレンチトースト ゲンキミルク	豚かたローズ 削り節 ウイナーソーセージ 油揚げ 鶏卵 普通牛乳 ゲンキミルク	精白米 食パン グラニュー糖	にんじん 刻み昆布 葉ねぎ とうがん グレープフルーツ 紅
10	月	あわご飯 卵スープ チキンとエビのグラタン もやしとわかめ和え物 ブルーン	ゲンキミルク 焼き芋	固形ヨーグルト 鶏卵 鶏肉もも肉 むきえび ピザチーズ 削り節 ゲンキミルク	精白米 あわ 片栗粉 さつまいも 焼き	葉ねぎ たまねぎ マッシュルーム 水煮缶詰 もやし カットわかめ ブルーン
11	火	麦ご飯 ソーキ汁 白菜の和え物 みかん	ゲンキミルク ココアゼリー	豚肉ソーキ 焼き竹輪 ゲンキミルク 普通牛乳 パールアガー	精白米 押麦 グラニュー糖	バナナ こんぶ にんじん だいこん こまつな 乾しいたけ はくさい きくらげ 乾 たんかん
12	水	麦ご飯 もずく丼 小松菜白和え 冬瓜スープ 柿	ゲンキミルク オートミールクッキー	豚ひき肉 鶏卵 沖縄豆腐 ツナ缶 鶏ささ身 ゲンキミルク 普通牛乳	精白米 押麦 片栗粉 小麦粉 三温糖 オートミール	おきなわもずく 青ピーマン 赤ピーマン こまつな にんじん とうがん えのきたけ 葉ねぎ かき 干しぶどう
13	木	ご飯 ポークカレー 小松菜シラス和え りんご	ぜんざい お茶	豚かたローズ 鶏レバー しらす干し あずき 絹ごし豆腐	精白米 じゃがいも 押麦 粉黒糖 三温糖 白玉粉	バナナ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな りんご 生
14	金	あわごはん 炒りどり スパティーサラダ アーサ汁 みかん	ゲンキミルク 野菜天ぷら	プロセスチーズ 鶏もも肉 プレスハム 絹ごし豆腐 ゲンキミルク 鶏卵	精白米 あわ スパゲッティ 小麦粉	にんじん ごぼう ささがき だいこん 乾しいたけ 昆布 さやいんげん きゅうり 干しぶどう あおさ 葉ねぎ うんしゅうみかん たまねぎ
15	土	発表会				
17	月	麦ご飯 鮭のマヨ焼き カボチャサラダ もずくスープ みかん	ゲンキミルク ちんびん	へにさげ 生 焼き竹輪 ゲンキミルク	精白米 押麦 グラニュー糖 ちんびんミックス	りんご 生 しめじ かぼちゃ きゅうり 干しぶどう おきなわもずく 葉ねぎ たんかん
18	火	麦ごはん 味噌汁 鶏と冬瓜煮物 キャベツ胡麻和え シークァーサーゼリー	ゲンキミルク 黒糖蒸かステラ	鶏肉もも肉 ゲンキミルク 普通牛乳	精白米 押麦 さといも 球莖 水蒸 ごまいり(白) 強力粉 粉黒糖	ネーブル えのきたけ カットわかめ にんじん とうがん 乾しいたけ さやいんげん キャベツ 干しぶどう
19	水	あわご飯 そうめん汁 レバーフライ ポテトサラダ オレンジゼリー	野菜ジュース 豆乳くずもち	豚レバー 豆乳 鶏卵 きな粉	精白米 あわ そうめん乾 小麦粉 パン粉 じゃがいも ぐずでん粉 グラニュー糖	乾しいたけ 葉ねぎ にんじん きゅうり 野菜ジュース
20	木	誕生会 (お弁当)	誕生会ケーキ アンパンマンジュース	ゲンキミルク		アンパンマンジュースりんご
21	金	ご飯 みそ汁 さんまの甘辛煮 んびら風煮 みかん	ゲンキミルク 大学芋	さんま 生 鶏ひき肉 ゲンキミルク	精白米 じゃがいも 片栗粉 グラニュー糖 さつまいも ごま(黒)	葉ねぎ カットわかめ 長ねぎ ごぼう ささがき にんじん さやいんげん うんしゅうみかん
22	土	ポロポロジュシー 花ウイナー バナナ ゆで卵	ツナサンド ゲンキミルク	豚かたローズ ウイナーソーセージ 鶏卵 ツナ缶 ゲンキミルク	精白米 食パン	にんじん 乾しいたけ バナナ たまねぎ
24	月	振替休日				
25	火	クリスマス会 チキンクリームスープ ミートボール キャベツサラダ プリン ウィナー フライポテト	アンパンマン ジュースフルーツケーキ	鶏肉もも肉 普通牛乳 ミートボール肉 沖縄豆腐 鶏卵 スキムミルク ウィナー ツナ缶	食パン じゃがいも パン粉 ごま(白)三温糖 片栗粉 グラニュー糖 小麦粉	にんじん たまねぎ ひじき キャベツ みかん 缶 トマト アンパンマンジュースりんご ドライフルーツ
26	水	あわご飯 みそ汁 魚のタルタルソース さつま芋胡麻和え オレンジ	ゲンキミルク シナモントースト	ホキ 生 豆乳 鶏卵 ゲンキミルク	精白米 あわ 小麦粉 パン粉 さつまいも ごま(白) 食パン グラニュー糖	こまつな ほんしめじ 生 ビクルス スイート型 たまねぎ さやいんげん ネーブル
27	木	ご飯 すまし汁 ナスのカレー煮 小魚サラダ りんご	ゲンキミルク ソーメンタシヤー	絹ごし豆腐 豚ひき肉 合挽ミンチ しらす干し ゲンキミルク ツナ缶	精白米 そうめん乾	バナナ カットわかめ にんじん しめじ なす 生 たまねぎ キャベツ ひじき スイートコーン 缶 りんご 生 にら
28	金	沖縄そば 白菜の和え物 みかん	ゲンキミルク 味噌おにぎり	鶏卵 三枚肉 丸かまぼこ 焼き竹輪 ゲンキミルク 削り節	沖縄そば グラニュー糖 精白米 三温糖	バナナ 葉ねぎ はくさい きくらげ 乾 うんしゅうみかん

材料などの都合により、献立を変更する場合があります