

保育所てんとう虫 2019年 12月の献立表

☆は手作りおやつ

日	曜日	行事	幼児食献立	3色の食品群			3時のおやつ	アレルギー
				【きいろ】 熱や力になるもの	【あか】 血や骨になるもの	【みどり】 体の調子を整えるもの		
2	月		ごはん 鶏のから揚げ風 中華スープ ☆ゼリー	米 きび糖 米油 ごま油 薄力粉 レーズン	鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく しょうが	牛乳 ☆レーズンポッキー	乳
3	火	お話し会	ごはん 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ みそ汁 ☆ゼリー	米 きび糖 米油 食パン ジャム じゃがいも	豚肉 豆腐 わかめ ひじき 牛乳 わかめ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン	牛乳 ☆ジャム蒸しパン	乳
4	水		ミートスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ ☆ゼリー	米 きび糖 オリーブオイル スパゲッティ	豚肉 おから	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく キャベツ コーン トマト缶	お茶 ☆ゆかりおにぎり	
5	木		ごはん 麻婆茄子 中華スープ キャベツソテー ☆ゼリー	米 米油 きび糖	豚肉 豆腐 煮干し わかめ	人参 玉ねぎ キャベツ 茄子	お茶 煮干し	
6	金		ごはん スコップコロケ ツナサラダ ☆ゼリー	米 米油 薄力粉 粗糖 こしあん パン粉 じゃがいも	豚肉 豆乳 ツナ	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	お茶 ☆おしろこ	
9	月		ごはん 関東煮 おひたし ☆ゼリー	米 きび糖 米油 薄力粉 こしあん	鶏肉 牛乳 こんにゃく	人参 レンコン コーン ごぼう 玉ねぎ 小松菜	牛乳 ☆羊羹	乳
10	火		三色そばろ丼 みそ汁 ☆ゼリー	米 米油 薄力粉 粗糖 さつま芋	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ いんげん コーン もやし	牛乳 ☆ふかし芋	乳
11	水	身体測定 避難訓練	ごはん ちゃんちゃん焼き みそ汁 ☆ゼリー	米 きび糖 米油 食パン	鮭 豆腐 わかめ 煮干し	しょうが 人参 ビーマン 玉ねぎ えのき もやし	お茶 ☆煮干しの甘草煮	
12	木		ごはん さつま芋と鶏の照り煮 中華風コーンスープ	米 きび糖 ごま油	鶏肉 豆乳	しょうが 人参 いんげん 玉ねぎ しいたけ ごぼう コーン りんご	牛乳 ☆りんごの水煮	乳
13	金	クッキー 作り・2歳児	ハヤシライス ツナサラダ ☆ゼリー	米 米油 薄力粉 粗糖 ハヤシルウ レーズン	豚肉 豆乳 ツナ	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	牛乳 ☆クリスマスクッキー	乳
16	月		ごはん ハンバーグ 添え野菜 コンソメスープ ☆ゼリー	米 ごま油 きび糖 片栗粉 薄力粉	豆腐 豚肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく にら コーン もやし	牛乳 ☆バナナカップケーキ	乳
17	火		ごはん シチュー 豆サラダ ☆ゼリー	米 きび糖 シチュールウ じゃがいも	鶏肉 豆乳 大豆 ひじき わかめ	玉ねぎ しめじ 人参 きゅうり コーン	お茶 ☆わかめおにぎり	乳
18	水	英語であそ ぼう	麻婆丼 胡麻和え 中華スープ ☆ゼリー	米 ごま油 きび糖 薄力粉 ごま	豚肉 牛乳 豆腐 ヨーグルト わかめ	人参 玉ねぎ ねぎ いんげん にんにく しょうが コーン	牛乳 ☆コーン蒸しパン	乳
19	木		きつねうどん 蒸しどり蒸し野菜 ☆ゼリー	米 米油 きび糖 じゃがいも うどん 食パン	鶏肉 油揚げ わかめ きなこ 豆乳	人参 玉ねぎ いんげん コーン	牛乳 ☆きなこのフレンチトースト	乳
20	金		ごはん チンジャオロース 中華スープ ☆ゼリー	米 ごま油 きび糖 薄力粉 片栗粉	豚肉 牛乳 煮干し わかめ	玉ねぎ 人参 しょうが ビーマン タケノコ水煮	お茶 煮干し	
23	月	お誕生会	ごはん 肉じゃが みそ汁 ☆ゼリー	米 米油 きび糖 薄力粉 じゃがいも レーズン	豆腐 豚肉 わかめ 納豆 牛乳	玉ねぎ 人参	牛乳 ☆レーズンポッキー	乳
24	火	クリスマス 会	ごはん フライドチキン フライドポテト 彩野菜 キャベツのコンソメスープ☆ゼリー	米 じゃがいも 薄力粉 きび糖 米粉	鶏肉 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン ビーマン	牛乳 ☆クリスマスケーキ	乳
25	水		鶏丼 みそ汁 胡麻和え ☆ゼリー	米 米油 きび糖 食パン ジャム ごま	鶏肉 豆腐 ひじき 牛乳 豆乳 わかめ	人参 玉ねぎ いんげん	牛乳 ☆ジャムサンド	乳
26	木		炊き込みご飯 おひたし みそ汁 ☆ゼリー	米 米油 きび糖	豆腐 鶏肉 大豆 わかめ 牛乳 ヨーグルト	人参 しょうが しめじ 玉ねぎ 小松菜	牛乳 ☆ヨーグルトトースト	乳
27	金		カレーライス 豆ひじきサラダ ☆ゼリー	米 米油 きび糖 カレールー	豚肉 牛乳 大豆 ひじき	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり	牛乳 お菓子	卵 乳

土曜日 ジャムサンド ヨーグルト フルーツ チーズ 牛乳  
\*メニューは仕入れにより変更する場合があります。  
\_\_\_\_\_ は新しい食材です。