

# 献 立 表

2023年12月

土古おおぞら保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 15 金	アリスのパン(1日) コッペパン(15日) カレースープ煮 大豆サラダ	〇ゆでうどん、じゃがいも、コッペパン、アリスのパン(卵使用)、マヨドレ、〇ごま油、	〇鶏もも肉、豚肉、大豆水煮缶	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、〇ねぎ、〇キャベツ、〇しめじ、コーン缶、ピーマン	〇生姜ねぎ塩うどん
02 16 土	五目うどん チーズ(キャンディー)	ゆでうどん、〇菓子	豚肉、チーズ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ	〇お菓子
04 18 月	ケチャップライス かぶのスープ りんご	九分つき米、〇菓子、〇ロールケーキ(卵使用)	鶏もも肉、〇ホイップクリーム	たまねぎ、かぶ、りんご、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、しめじ、コーン缶、〇みかん缶、〇パイナップル缶、〇もも缶	〇お菓子(4日) 〇フルーツケーキ(18日)
05 19 火	ミルクロールパン(5日) 食パン(19日) カリフラワーのクリームシチュー コーンサラダ	パン、じゃがいも、上新粉、油、〇砂糖、砂糖、〇クラッカー	牛乳、鶏もも肉、〇クリームチーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、カリフラワー、〇パイナップル缶、コーン缶	〇パインチーズクラッカー
06 20 水	ごはん 五目煮 かぼちゃのそぼろあんかけ	九分つき米、じゃがいも、〇米粉、〇油、〇砂糖、砂糖、油、片栗粉	はんぺん、〇豆乳、鶏ひき肉	かぼちゃ、だいこん、にんじん、〇バナナ、グリーンピース	〇バナナ蒸しパン
07 21 木	ごはん 肉団子入り中華スープ ブロッコリーのソテー	九分つき米、〇じゃがいも、〇油、片栗粉、油	鶏ひき肉、しらす干し、〇粉チーズ	ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、〇パセリ	〇ベイクドじゃが
08 金	ごはん 鮭のみそマヨ焼き おひたし 豆腐と小松菜のすまし汁	九分つき米、〇コーンフレーク、油、砂糖、マヨドレ	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、白みそ	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、〇干しぶどう	〇コーンフレーク
09 23 土	肉うどん チーズ(キャンディー)	ゆでうどん、〇菓子	豚肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	〇お菓子
11 25 月	ごはん 魚の香味焼き ごまあえ 白みそ汁	九分つき米、〇片栗粉、〇小麦粉、〇油、油、ごま	白みそ、〇しらす干し、かじき、油揚げ	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、〇あさつき、〇切り干し大根、ねぎ、えのきたけ、しょうが	〇チヂミ
12 26 火	和風大根パスタ 豆乳スープ バナナ	〇九分つき米、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	豆乳、ツナ油漬缶、ベーコン、〇かつお節	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、〇こまつな、〇うめ干し、しそ、焼きのり	〇梅おかかおにぎり
13 27 水	中華飯 ひじきのミルクィーサラダ 味付け小魚	九分つき米、〇コッペパン、マヨドレ、片栗粉、〇砂糖、油、ごま油、〇コーンスターチ	豚肉、〇牛乳、ツナ油漬缶、味付け小魚(ごま不使用)	はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ひじき	〇ミルククリームサンド
14 木	★中国料理 ごはん 油淋鶏 キャベツとはるさめの中華スープ	九分つき米、〇小麦粉、〇砂糖、はるさめ、〇油、油、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、〇豆乳、〇卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、ブロッコリー	〇マーラーカオ(中華風蒸しカステラ)
22 金	★誕生日会メニュー クリスマスリースのピラフ 鶏肉の照焼き トマトスープ	九分つき米、〇小麦粉、〇砂糖、じゃがいも、油、砂糖	鶏むね肉、〇牛乳、ツナ油漬缶、〇バター、〇ホイップクリーム	たまねぎ、にんじん、トマトジュース缶、トマト、ブロッコリー、コーン缶、キャベツ、グリーンピース、エリンギ、にんにく、〇いちご	〇ココアケーキ
28 木	チキンカレーライス チーズ(キャンディー)	じゃがいも、油、〇菓子	鶏もも肉、チーズ	たまねぎ、にんじん	〇お菓子

※こんだてでは多少変更する場合があります。

※ハム、ベーコン、ウインナー、ちくわはアレルギーの有無に関係なく卵・乳不使用の製品を使用します。

※食べたことの無い食材がある場合は、保育園での喫食が初めてにならないよう各家庭で食べてきてください。