

# 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	○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、○ごま油、	○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、○ねぎ、○キャベツ、○しめじ、コーン缶、ピーマン	○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、○菓子	豚肉、チーズ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ	○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、○菓子、○ロールケーキ(卵使用)	鶏もも肉、○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、○みかん缶、○パイナップル缶、○もも缶	○お菓子(4日) ○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、○砂糖、砂糖、○クラッカー	牛乳、鶏もも肉、○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、○パイナップル缶、コーン缶	○パイナップルチーズクラッカー
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、○米粉、○油、○砂糖、砂糖、油、片栗粉	はんぺん、○豆乳、鶏ひき肉	かぼちゃ、だいこん、にんじん、○バナナ、グリーンピース	○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、○じゃがいも、○油、片栗粉、油	鶏ひき肉、しらす干し、○粉チーズ	ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、○パセリ	○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、○コーンフレーク、油、砂糖、マヨドレ	○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、○干しぶどう	○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、○菓子	豚肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	○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、○片栗粉、○小麦粉、○油、油、ごま	白みそ、○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、○あさつき、○切り干し大根、ねぎ、えのきたけ、しょうが	○チヂミ
12 26 火	和風大根パスタ 豆乳スープ バナナ	○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、○かつお節	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、○こまつな、○うめ干し、しそ、焼きのり	○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、○コッペパン、マヨドレ、片栗粉、○砂糖、油、ごま油、○コーンスターチ	豚肉、○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	○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、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、○油、油、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、○豆乳、○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	○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、○小麦粉、○砂糖、じゃがいも、油、砂糖	鶏むね肉、○牛乳、ツナ油漬缶、○バター、○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、○いちご	○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、○菓子	鶏もも肉、チーズ	たまねぎ、にんじん	○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。