



# 2018年 12月 献立表



\* 補食(時間外おやつ)…おせんべいやパンとジュースを出しています。

金沢八景保育園



朝のおやつ				きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			3時のおやつ			
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし		
1	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	クリームシチュー (鶏肉、南瓜、玉葱、人参、しめじ、クリームシチュールゥ、スキム、油)	キャベツのマリネ (キャベツ、コーン缶、酢、オリーブ油、砂糖、塩)			バナナ	カップケーキ (ホットケーキmix、牛乳、砂糖、小豆缶、クリームチーズ、スキム)	牛乳	
3	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	生姜焼き (豚しゃぶしゃぶ肉、玉葱、醤油、みりん、酒、おろし生姜)	さつまいものレモン煮 (さつまいも、レモン果汁、砂糖)	ほうれんそうのマヨ和え (ほうれん草、もやし、人参、醤油、マヨ、鶏ガラ)	みそ汁 (舞茸、油揚げ)		中華がゆ (精白米、桜えび、長葱、白ごま、鶏ガラ、塩、おろし生姜、ごま油)	麦茶	
4	火		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	鮭の塩バター煮 (鮭、玉葱、塩、バター、コンソメ、パセリ粉)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、糸こんにゃく、醤油、みりん、砂糖、ごま油)	白菜のゆかり和え (白菜、ゆかり、塩)	スープ (レタス、エリンギ)		グラタンパン	牛乳	
5	水		牛乳 おせんべい	ごはん(精白米・押麦)	厚揚げのすき焼き風 (厚揚げ、豚肉、長葱、人参、白菜、白滝、醤油、みりん、砂糖、油)	ふろふき大根 (大根、みそ、砂糖、みりん)	水菜のツナサラダ (水菜、レタス、ツナ缶、酢、オリーブ油、砂糖、塩、パセリ粉)	みそ汁 (玉葱、わかめ)		醤油ラーメン (中華麺、なると、ほうれん草、もやし、醤油、鶏ガラ、塩、中華あじ)	麦茶	
6	木		麦茶	たらこごはん (精白米、たらこ、あさつき、醤油、中華あじ、塩、バター)	ヒレカツ (豚ヒレ肉、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース、ケチャップ、醤油、砂糖、白ごま、油)	ひじきのソテー (ひじき、人参、もやし、醤油、中華あじ、おろしにんにく、油)	紫芋のサラダ (紫芋、玉葱、くるみ、マヨ、スキム)	すまし汁 (小松菜、えのき)	りんご	ミルフィーユ (パイ生地、いちご、小麦粉、砂糖、牛乳、卵、生クリーム、粉糖)	牛乳	
7	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さわらの西京焼き (さわら、みそ、みりん、砂糖、酒、スキム)	青梗菜の中華風クリーム煮 (青梗菜、人参、牛乳、鶏ガラ、塩、醤油、片栗粉)	カリフラワーのピクルス (カリフラワー、玉葱、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	すまし汁 (キャベツ、こんにゃく)		メープルブレッド	牛乳	
8	土	牛乳	牛乳	タコライス (精白米、豚挽肉、玉葱、レタス、トマト、ケチャップ、中華あじ、砂糖、小麦粉、スキム、オリーブ油)	ブロccoliのおかか和え (ブロccoli、かつお節、醤油)				みかん	さつまいものバター焼き (さつまいも、無塩バター、グラニュー糖)	牛乳	
10	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	スコップコロッケ (豚挽肉、玉葱、じゃが芋、パン粉、中華あじ、塩、スキム、中濃ソース、油)	白菜のチーズソテー (白菜、人参、スライスチーズ、中華あじ、油)	豆腐サラダ (木綿豆腐、レタス、トマト、かつお節、ポン酢)	スープ (青梗菜、白ごま)		ツナ大豆ご飯 (精白米、ツナ缶、大豆、醤油、砂糖、おろし生姜)	麦茶	
11	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	さばの梅煮 (さば、梅干し、醤油、砂糖、みりん、酒、おろし生姜)	チャブチェ風 (魚こしらえ、人参、玉葱、ピーマン、醤油、砂糖、酒、おろしにんにく、白ごま、ごま油)	キャベツの和風サラダ (キャベツ、納豆、焼きのり、醤油、マヨ)	みそ汁 (大根、にら)		セサミブレッド	牛乳	
12	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	スパニッシュ風オムレツ (卵、ウインナー、じゃが芋、玉葱、ブロccoli、中華あじ、スキム、油)	がんもの煮物 (がんもどき、醤油、砂糖)	なめ茸和え (小松菜、人参、なめ茸、醤油)	スープ (水菜、コーン缶)		塩焼きそば (中華麺、鶏挽肉、もやし、キャベツ、鶏ガラ、中華あじ、塩、油)	麦茶	
13	木		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	はんぺんだんご (はんぺん、鶏挽肉、玉葱、カニカマ、ビザ用チーズ、塩、マヨ、片栗粉、スキム)	切り干し大根の煮物 (切り干し大根、人参、醤油、砂糖、油)	胡瓜の金山寺みそ和え (胡瓜、金山寺みそ、塩)	すまし汁 (ごぼう、白菜)		マーラカオ (ホットケーキmix、卵、砂糖、牛乳、ごま油、油、黒ごま、スキム)	牛乳	
14	金		牛乳		<b>わくわくめいゅー♪</b>						いちごジャムパン (バターソフト、いちごジャム)	牛乳
15	土	牛乳	牛乳	和風スパゲティ (スパゲティ、ベーコン、玉葱、ほうれん草、舞茸、醤油、中華あじ、おろしにんにく、オリーブ油)	南瓜のマッシュ (南瓜、中華あじ、バター、スキム)				オレンジ	おにぎり (精白米、塩昆布、醤油、白ごま、ごま油)	麦茶	
17	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	筑前煮 (鶏肉、人参、ごぼう、大根、こんにゃく、大豆、醤油、みりん、砂糖、油)	白滝のねぎ炒め (白滝、あさつき、玉葱、ハム、鶏ガラ、醤油、ごま油)	胡瓜の梅和え (胡瓜、もやし、梅干し、砂糖、醤油)	みそ汁 (桜えび、わかめ)		マシュマロコーンフレーク (マシュマロ、コーンフレーク、無塩バター)	牛乳	
18	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	麻婆豆腐 (木綿豆腐、豚挽肉、長葱、にら、豚骨醤油、醤油、鶏ガラ、おろし生姜、片栗粉、ごま油)	ほうれん草のソテー (ほうれん草、玉葱、コーン缶、醤油、中華あじ、バター)	鮭じゃがサラダ (じゃが芋、鮭フレーク、マヨ、スキム)	スープ (ブロccoli、白ごま)		抹茶ロール	牛乳	
19	水	みかん	牛乳 みかん	ごはん(精白米・押麦)	チキンのピカタ (鶏むね肉、小麦粉、卵、粉チーズ、海苔のつくだ煮、塩)	かぶのツナあんかけ (かぶ、かぶの葉、ツナ缶、醤油、砂糖、片栗粉)	酢の物 (わかめ、胡瓜、人参、酢、砂糖、塩)	すまし汁 (玉葱、三つ葉)		カレーうどん (うどん、豚肉、長葱、油揚げ、カレールー、醤油、スキム、油)	麦茶	
20	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ぶりのガーリック照り焼き (ぶり、醤油、みりん、酒、おろしにんにく、ガーリックパウダー)	里芋のこっくり煮 (里芋、オイスターソース、バター、みそ)	大根サラダ (大根、水菜、ポン酢、白ごま)	みそ汁 (人参、小松菜)		パエリア (精白米、鶏肉、ムキエビ、玉葱、赤ピーマン、コンソメ、おろしにんにく、サフラン、オリーブ油)	麦茶	
21	金		麦茶		<b>クリスマスパーティー</b>						ウインナーパン	牛乳
22	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ポークシチュー (豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、シチュールゥ、スキム、油)	コロコロ胡瓜 (胡瓜、醤油、酢、砂糖、ごま油)			りんご	きなこクリームトースト (食パン、きなこ、はちみつ、牛乳、バター)	牛乳	
24	月				<b>振替休日(天皇誕生日)</b>							
25	火		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	かじきのあんかけ (かじきまぐろ、玉葱、赤ピーマン、醤油、酢、砂糖、片栗粉、油)	ごぼうのカレー炒め (ごぼう、豚挽肉、カレー粉、醤油、みりん、油)	白菜のさっぱりサラダ (白菜、人参、酢、オリーブ油、砂糖、塩)	すまし汁 (長葱、とろろ昆布)		雪だるまパン	牛乳	
26	水		牛乳	親子丼 (精白米、押麦、卵、鶏肉、玉葱、人参、三つ葉、醤油、みりん、砂糖、スキム、油)	グリーンサラダ (レタス、水菜、コーン缶、醤油、酢、砂糖、ごま油)			みそ汁 (ほうれん草、なめこ)	みかん	トマトクリームマカロニ (マカロニ、ベーコン、長葱、ホールトマト缶、ケチャップ、生クリーム、コンソメ、塩、砂糖、スキム、オリーブ油)	麦茶	
27	木		牛乳	おにぎり(ほし) (精白米、鮭フレーク、白ごま、塩)	<b>8K餅つき(にじ、たいよう)</b> (もち米) ※具材は未定です。	キャベツの塩昆布和え (キャベツ、もやし、塩昆布、醤油)	芋煮風 (豚肉、里芋、玉葱、ごぼう、人参、舞茸、こんにゃく)			フルーツヨーグルト クラッカー (ヨーグルト、バナナ、プルーン、みかん缶、砂糖、スキム)	麦茶	
28	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	回鍋肉 (豚肉、キャベツ、長葱、甜麵醬、醤油、砂糖、酒、油)	切り昆布のバター醤油炒め (切り昆布、玉葱、鶏ガラ、醤油、バター)	マカロニサラダ (マカロニ、人参、胡瓜、カレー粉、マヨ、スキム)	スープ (あさつき、しめじ)		チーズブレッド	牛乳	
29	土				<b>冬休み</b>							
31	月				<b>冬休み</b>							

きいろのグループ

エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ

からだをつくるのもとになる おさら

みどりのグループ

からだをじょうぶにする おさら

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

### 〈今月のポイント〉

子どもも大人も何だかワクワクしてしまう12月。1年の最後をとおびきりの笑顔で過ごしてほしいという思いを込め、楽しい行事食になるように工夫しました。12/14は、子どもたちに「はっけい★No.1メニュー」を決めてもらい、アレンジして昼食に出します。お楽しみに♪