

2019年12月 献立表【幼児食】

* 補食(18:30のおやつ)・・・野菜ジュース・おせんべい・クッキー・パン・ゼリー

しののめ会 聖星保育園

日付	曜日	朝おやつ		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	午後おやつ	
		乳児	幼児								
2	月	胚芽スティック牛乳	麦茶	ミートソーススパゲティー (スパゲティー、塩、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、小麦粉、酒、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、コンソメ、にんにく、パセリ粉、オリーブ油)			小松菜のソテー (小松菜、コーン缶、コンソメ、油)		グレープフルーツ	さげときのこの炊き込みごはん、牛乳 (米、さげフレック、しめじ、えのき、玉ねぎ、油揚げ、しょう油、砂糖、油)	
3	火	バナナ牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ぶり大根 (ぶり、大根、しょう油、砂糖、酒、しょうが)	しらたきの真砂和え (しらたき、にんじん、たらこ、酒、しょう油)	里芋のサラダ (里芋、きゅうり、マヨネーズ、スキムミルク)	みそ汁 (水菜、玉ねぎ、みそ)		キャラメルブレッド、牛乳	
4	水	クラッカー牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	麻婆豆腐 (木綿豆腐、豚ひき肉、長ねぎ、みそ、しょう油、砂糖、にんにく、しょうが、ごま油、片栗粉)	ビーフンの炒め物 (ビーフン、にんじん、にら、鶏がら、しょう油、油)	きくらげの酢の物 (きくらげ、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、塩)	すまし汁 (まいたけ、三つ葉、しょう油、塩)		カレーマカロニ、牛乳 (マカロニ、鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、カレー粉、中濃ソース、ケチャップ、しょう油、砂糖、油)	
5	木	ウエハース野菜ジュース	野菜ジュース	雑穀ごはん (米、雑穀)	チキンカツ、サニーレタス (鶏もも肉、小麦粉、卵、パン粉、油、ブラウンシチュールウ、ケチャップ、しょう油、中濃ソース)(サニーレタス)	ブロッコリーのグリル (ブロッコリー、カリフラワー、コーン缶、コンソメ)	さつま芋のごまみそ和え (さつま芋、すりごま、みそ、砂糖、みりん)	オニオンスープ (玉ねぎ、グリーンピース、コンソメ、しょう油)	いちご	クランブルチーズケーキ、牛乳 (クリームチーズ、生クリーム、卵、砂糖、レモン汁、小麦粉、グラハムビスケット、バター、粉砂糖)	
6	金	コーンフレーク牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ちくわの青のりマヨチーズ焼き (ちくわ、青のり、マヨネーズ、粉チーズ、しょう油)	かぶのそぼろあんかけ (かぶ、かぶの葉、にんじん、鶏ひき肉、しょう油、みりん、油、片栗粉)	チンゲン菜のおかか和え (チンゲン菜、もやし、削り節、しょう油、砂糖)	スープ (切干大根、白菜、鶏がら)		グラタンパン、牛乳	
7	土	チーズ麦茶	麦茶	豚丼 (米、豚肩肉、玉ねぎ、もやし、にんにく、しょうが、中華あじ、しょう油、砂糖、油)				みそ汁 (かぼちゃ、ほうれん草、みそ)	柿	バナナカップケーキ、牛乳 (バナナ、ホットケーキミックス、砂糖、バター、牛乳、スキムミルク)	
9	月	どうぶつビスケット牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばの塩焼き (さば、塩、酒)	切り昆布の煮物 (切り昆布、にんじん、高野豆腐、しょう油、砂糖)	小松菜のなめたけ和え (小松菜、もやし、なめたけ)	みそ汁 (キャベツ、なす、みそ)		大学芋、牛乳 (さつま芋、油、しょう油、砂糖、ごま、片栗粉)	
10	火	にぼし牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	焼き豚 (豚肩ロース肉、しょうが、にんにく、しょう油、酒、オイスターソース、砂糖、ごま油)	ごぼうのケチャップ炒め (ごぼう、にんじん、玉ねぎ、いんげん、ケチャップ、鶏がら、砂糖、油)	かぶのゆず蜜漬け (かぶ、かぶの葉、ゆず、酢、砂糖、塩)	スープ (わかめ、長ねぎ、鶏がら)		きな粉クリームパン、牛乳 (白パン、きな粉、バター、砂糖、練乳)	
11	水	コーンフレーク牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さけのみそ煮 (さけ、酒、みりん、砂糖、みそ、しょうが)	切干大根の煮物 (切干大根、にんじん、グリーンピース、しょう油、砂糖)	ほうれん草の白和え (ほうれん草、突きこんにやく、絹ごし豆腐、すりごま、砂糖、しょう油)	すまし汁 (とろろ昆布、えのき、しょう油、塩)		中華風おこわ、牛乳 (米、もち米、豚肩肉、長ねぎ、にんじん、中華あじ、しょう油、砂糖、しょうが、ごま油)	
12	木	プルーン牛乳	麦茶	カレーライス (米、豚肩肉、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、カレールウ、スキムミルク、粉チーズ、しょう油、油)			ゆでブロッコリー (ブロッコリー、塩)		ぶどうゼリー (ぶどうジュース、砂糖、寒天粉)	卵蒸しパン、牛乳 (小麦粉、卵、ベーキングパウダー、練乳、牛乳、三温糖、しょう油、バター、油、ごま)	
13	金	ミレービスケット牛乳	麦茶	コーンピラフ (米、コーン缶、コンソメ、バター)	唐揚げ (鶏もも肉、しょう油、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油)	ローストポテト (じゃが芋、コンソメ、パセリ粉)	春雨サラダ (春雨、にんじん、きゅうり、卵不使用マヨネーズ)	ミネストローネスープ (トマト缶、玉ねぎ、グリーンピース、ケチャップ、コンソメ、砂糖)	花みかん	ミルクブレッド、牛乳	
14	土	クラッカー牛乳	麦茶	マカロニグラタン (マカロニ、ハム、むきえび、玉ねぎ、コーン缶、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、チーズ、パン粉、油)				スープ (小松菜、にんじん、鶏がら)	りんご	焼きおにぎり、牛乳 (米、みそ、砂糖、みりん、しょう油)	
16	月	チーズ麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	にらつくね (豚ひき肉、キャベツ、にら、中華あじ、しょうが、にんにく、片栗粉、酢、しょう油、ごま油)	がんもの煮物 (がんもどき、しょう油、砂糖)	きんぴらサラダ (ごぼう、にんじん、マヨネーズ、スキムミルク、しょう油)	みそ汁 (里芋、水菜、みそ)		鶏塩ラーメン、牛乳 (中華麺、鶏もも肉、玉ねぎ、にんにく、しょうが、オイスターソース、塩、鶏がら、ごま油)	
17	火	どうぶつビスケット牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	クリームシチュー (鶏もも肉、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、シチュールウ、牛乳、油)			白菜の浅漬け (白菜、きゅうり、しょうが、昆布茶、塩)	オレンジ	ピロシキ風焼きパン、牛乳	
18	水	プルーン牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さわらのカレーパジル焼き (さわら、酒、しょう油、みりん、にんにく、しょうが、カレー粉、パジル粉)	ちくわとにらの炒め物 (ちくわ、にら、もやし、鶏がら、しょう油、油)	かぶと柿のハニーレモンマリネ (かぶ、かぶの葉、柿、レモン汁、はちみつ、オリーブ油、塩)	すまし汁 (チンゲン菜、にんじん、しょう油、塩)		さつま芋蒸ししょうかん、牛乳 (こしあん、小麦粉、片栗粉、砂糖、塩、さつま芋)	
19	木	コーンフレーク牛乳	麦茶	五目あんかけうどん (うどん、豚肩肉、白菜、にんじん、長ねぎ、きくらげ、中華あじ、しょう油、砂糖、にんにく、しょうが、油、片栗粉)			切干大根の中華風サラダ (切干大根、小松菜、酢、砂糖、しょう油、ごま油)		バナナ	ガリバタチキンライス、牛乳 (米、鶏もも肉、玉ねぎ、コーン缶、にんにく、鶏がら、しょう油、塩、バター、パセリ粉)	
20	金	りんご牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ぶりの幽庵焼き (ぶり、酒、しょう油、みりん、砂糖、ゆず)	かぼちゃのいとこ煮 (かぼちゃ、小豆、砂糖、しょう油)	キャベツの塩昆布和え (キャベツ、塩昆布、鶏がら、ごま)	みそ汁 (絹ごし豆腐、にら、みそ)		ストロベリーブレッド、牛乳	
21	土	胚芽スティック牛乳	麦茶	鶏肉と白菜のねぎ塩丼 (米、鶏もも肉、白菜、長ねぎ、塩、砂糖、酒、鶏がら、オイスターソース、にんにく、しょうが、ごま油、片栗粉)				すまし汁 (ほうれん草、ひじき、しょう油、塩)	グレープフルーツ	豆花(トウファ)、ウエハース、牛乳 (豆乳、三温糖、ゼラチン、しょう油、塩、みかん缶、黒蜜)(カルダウエハース)	
23	月	にぼし牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かにたま (卵、かにかまぼこ、長ねぎ、グリーンピース、ケチャップ、酢、砂糖、しょう油、片栗粉、油)	しらたきチャブチェ (しらたき、にら、赤ピーマン、鶏がら、しょう油、砂糖、油)	ほうれん草のナムル (ほうれん草、にんじん、もやし、鶏がら、ごま油、ごま)	みそ汁 (かぼちゃ、えのき、みそ)		コーンクリームスープマカロニ、牛乳 (マカロニ、クリームコーン缶、玉ねぎ、にんじん、牛乳、スキムミルク、コンソメ、パセリ粉)	
24	火	クラッカー牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かじきのフライ風 (かじき、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、パセリ粉、油、中濃ソース)	クリーミーポテト (さつま芋、スキムミルク、牛乳、コンソメ、バター)	キャロットソースサラダ (レタス、コーン缶、にんじん、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (キャベツ、小ねぎ、コンソメ)		雪だるまパン、牛乳	
25	水	チーズ麦茶	麦茶	ポークストロガノフ (スパゲティー、豚肩肉、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、スキムミルク、生クリーム、コンソメ、砂糖、ウスターソース、にんにく、オリーブ油)			白菜とリンゴのサラダ (白菜、りんご、レーズン、酢、砂糖、塩)		ミルクゼリー (牛乳、砂糖、寒天粉)	鶏ごぼうめし、牛乳 (米、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、油揚げ、しょう油、砂糖、油)	
26	木	どうぶつビスケット牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれいの煮つけ (かれい、酒、しょう油、みりん、砂糖、しょうが)	ひじきの炒り煮 (ひじき、にんじん、いんげん、しょう油、砂糖、油)	ベーコンポテト (じゃが芋、ベーコン、マヨネーズ、塩)	豆乳みそスープ (かぶ、かぶの葉、高野豆腐、豆乳、みそ、鶏がら)		スノーチーズクッキー、牛乳 (小麦粉、砂糖、バター、コーンスターチ、粉チーズ、牛乳、粉砂糖)	
27	金	コーンフレーク牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	油淋鶏 (鶏もも肉、片栗粉、油、小ねぎ、にんにく、しょうが、酢、砂糖、しょう油、オイスターソース、ごま油)	チンゲン菜の炒め物 (チンゲン菜、にんじん、コーン缶、鶏がら、油)	大根のツナヨーグルトサラダ (大根、きゅうり、塩、ヨーグルト、砂糖)	みそ汁 (しめじ、もやし、みそ)		セサミブレッド、牛乳	
28	土	胚芽スティック牛乳	麦茶	カルボナーラ風うどん (うどん、ベーコン、玉ねぎ、コーン缶、スキムミルク、ホワイトソース缶、シチュールウ、パセリ粉、油)			水菜のサラダ (水菜、赤・黄パプリカ、酢、砂糖、塩、オリーブ油)		みかん	わかめおにぎり、牛乳 (米、わかめふりかけ、ごま、のり)	
30	月	冬休み									
31	火										

5日(木)12月誕生会、12日(木)クリスマス礼拝、13日(金)クリスマス祝会、17日(火)シチュークッキング

【旬の食材】かぶ、白菜、小松菜、ほうれん草、大根、里芋、さわら、ぶり、さば、いちご、みかん、りんご・・・など