

献立表 12がつ

今年も残りあと3と1か月。この時期は朝晩の冷え込みや空気が乾き、風邪をひきやすくなります。寒さに負けず外でいっぱい体を動かした後はしっかりとうがい・手洗い・消毒をい、食事は体を温める効果があるといわれる大根やごぼうなどの冬野菜をたくさん食べて風邪などひかないように気をつけましょう。

乳児(ひよこあひるあかどみ)、幼児(ももきあおどみ) ☆25日(金)はクリスマス特別メニューとなります。幼児主食はいりません。

	日 14・28	火 1・15・29	水 2・16・30	木 3・17・31	金 4・18	土 5・19
献立	すきやき風煮 柿と大根のはまぎ すまし汁	おでん 白菜としほれん草の 塩昆布和え くだもの	夕方のコンソメ あげ スパゲティサラダ みそ汁	かぼちゃの グラタン ミネストローネ	八宝菜 長芋と水菜の 中華風サラダ	肉うどん ブロッコリーとパプリカの マリネ
材料	ごはん 乳幼 牛肉 30 40 焼豆腐 45 65 玉ねぎ 30 45 人参 10 15 白ねぎ 8 10 春菊 8 10 3、 つきこんぱく 0.7 1 酒、おしん、しょうゆ、砂糖 大根 25 35 柿 8 10 えのき 5 7 まいたけ 5 7 れんこん 8 10 おろし、しょうゆ、砂糖	ごはん 乳幼 鶏肉 35 50 卵 20 30 大根 50 70 人参 15 20 板こんにゃく 15 20 ちくわ(おでん) 20 30 (砂糖、油、おしん、しょうゆ) 白菜 18 25 しほれん草 18 25 塩昆布 0.5 0.8 りんごなど	ごはん 乳幼 夕ラ 40 60 コンソメ 8 12 小麦粉 5 7 油 (塩) スパゲティ 8 12 玉ねぎ 7 10 人参 3 4 水菜 5 7 赤パプリカ 4 5 みかん缶 (マヨネーズ) 豆腐 20 30 めんつゆ 6 8 わかめ 0.3 0.4 (味噌)	ごはん 乳幼 合挽きミンチ 25 35 かぼちゃ 40 60 玉ねぎ 15 20 ブロッコリー 8 10 しほれん草 10 15 バター 3 5 小麦粉 3 5 牛乳 4 6 スキムミルク 1 2 チーズ 1 8 キャベツ 20 30 人参 5 7 玉ねぎ 8 10 セロリ 3 4 コーン 4 5 水煮大豆 8 10 トシ水煮 6 6 (コンソメ、塩)	ごはん 乳幼 豚肉 30 40 白菜 25 35 人参 8 10 もやし 15 20 しめじ 4 6 小松菜 6 8 片栗粉 3 5 (鶏がらスープ、塩、しょうゆ、ごま油) 長芋 15 20 水菜 15 20 人参 5 7 わかめ 0.3 0.4 (酢、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油)	ごはん 乳幼 うどん 40 60 牛肉 30 40 玉ねぎ 35 50 まいたけ 5 7 人参 4 5 ねぎ 1 2 (昆布、酒、おしん、砂糖、塩、しょうゆ) ブロッコリー 25 35 赤パプリカ 5 7 黄パプリカ 5 7 (酢、砂糖、塩、オリーブ油)
おやつ	ホットドック、牛乳 (フランスパン、ロース、ウインナー、キャベツ、塩、ケチャップ)	ポップコーンとかりがらじゅ、牛乳 (生ポップコーン、油、塩、青のり、おろし粉、など、カスタードクリーム)	2色ういろう、お茶 (小麦粉、片栗粉、砂糖、黒砂糖、抹茶、ココア、おろしあん)	おにぎり、お茶 (米、昆布、塩、おろし、おろし、大根葉、長芋、ひじき、人参、おろしなど)	蒸しパン、和牛乳、お茶 (小麦粉、バニリングス、砂糖、きなこ、おろし、りんご、バナナ、おろし、おろし)	おせんべいなど お茶
	日 7・21	火 8・22	水 9・23	木 10・24	金 11・25	土 12・26
献立	焼ビーフン (卵)としほれん草の しほれん草 (2日)かぼちゃのいとこ煮 みそ汁	ぶりのでしやき 九条ねぎとささみの てしやき のっぺい汁	あつたか鍋 くだもの	豆と大根のカレー コールスローサラダ	鶏肉のミソで煮 根菜サラダ 中華スープ	きつねうどん 水菜とれんこんの おひし
材料	ごはん 乳幼 豚肉 25 35 ビーフン 15 20 玉ねぎ 10 15 キャベツ 15 20 大もやし 7 10 ピーマン 3 4 赤パプリカ 3 4 しめじ 4 6 (鶏がらスープ、塩、しょうゆ、ごま油) (卵) 30 40 しほれん草 30 40 人参 3 4 焼のり (砂糖、塩、しょうゆ) 豆腐 25 35 油あげ 0.3 0.4 (味噌)	ごはん 乳幼 ぶり 40 60 (酒、おしん、しょうゆ、砂糖) 九条ねぎ 18 25 ささみ 7 10 ゴマ 0.7 1 (白味噌、酢、砂糖) 里芋 20 30 大根 18 25 れんこん 8 10 ごぼう 4 5 人参 4 5 しめじ 4 6 おろし、片栗粉 1 1 (酒、おしん、塩、しょうゆ)	ごはん 乳幼 豚肉 30 40 白菜 20 30 水菜 18 25 かぶ 15 20 人参 15 20 えのき 6 8 まいたけ 6 8 白ねぎ 8 10 油あげ 4 6 マロニー 8 10 (酒、おしん、砂糖、しょうゆ) みかんなど	ごはん 乳幼 牛肉 30 40 大根 30 40 ひよこ豆 3 4 水煮大豆 8 10 レンズ豆 3 4 玉ねぎ 25 35 人参 10 15 バター 3 5 小麦粉 6 8 カレー粉 0.2 0.3 ヨーグルト 2 4 スキムミルク 0.7 1 チーズ 1 2 (バター、黒砂糖、塩、しょうゆ) キャベツ 30 40 コーン 2 5 きゅうり 2 5 人参 3 4 りんご 4 5 (酢、砂糖、塩、オリーブ油)	ごはん 乳幼 鶏肉 40 60 (豚肉、卵、羽元) オリーブオイル 3 4 (酒、しょうゆ、はちみつ、水、片栗粉) れんこん 15 20 ごぼう 15 20 人参 5 7 ブロッコリー 10 15 シチエン 10 15 (マヨネーズ、塩) 豆腐 20 30 エリンギ 6 8 玉ねぎ 10 15 人参 5 7 ニラ 1 2 (鶏がらスープ、ごま油)	ごはん 乳幼 うどん 40 60 油あげ 3 5 ねぎ 1 2 天かす 0.7 1 (昆布、酒、おしん、砂糖、塩、しょうゆ) 水菜 30 40 えのき 6 8 れんこん 0.7 1 人参 3 4 花かつお (しょうゆ)
おやつ	五平もち、お茶 (米、赤味噌、三温糖、酒、おしん、油、しょうゆ)	りんごのデニッシュ、牛乳 (パイシート、りんご、砂糖、レーズン、おろし)	もちもちカリッと 焼きもち風、牛乳 (白玉粉、片栗粉、水、あんこ)	鬼まんじゅう、牛乳 (さつまいも、小麦粉、砂糖)	お好み焼き、お茶 (小麦粉、バニリングス、卵、長芋、キャベツ、豚肉、天かす、ねぎ、おろし、だし、水、塩、かつお粉、青のり、おろし、おろし)	ビスケットなど お茶

☆味の微調整のために、調味料は材料の欄に記載がなくても使用することがあります。