

献立表 12がつ

2019.11.28
山ノ内保育園

乳児(あひる, あかぐみ), 幼児(まふ, き, あおぐみ)

今年も残すところ後1か月になり、寒い日が多くなってきました。
空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期なので、
手洗い、うがいをこまめにするようにしましょう。また、たくさん食べて栄養をしっかりと
取って、かぜを予防しましょう。
(20日は冬至のメニューになります。)
(24日はクリスマスメニューになります。)

	日 2・16・30	火 3・17・31	水 4・18	木 5・19	金 6・20	土 7・21
献立	ポークビーンズ ブロッコリーとパプリカの サラダ コンソメスープ	メンチカツ 冬の蒸し野菜 すまし汁	鶏肉とれんこんの 炒り煮 水菜とえのきの ゆずポン酢和え みそ汁	ビビンバ 中華スープ くだもの	たらの西京焼き 冬野菜ピクルス かぼちゃと小豆の いとこ煮 かす汁	マーボー豆腐 長芽と水菜の 中華風サラダ
材料	パン 乳幼 豚肉 30 40 水煮大豆 15 20 三度豆 3 5 人参 7 10 玉ねぎ 7 10 じゃがいも 10 15 トマト水煮缶 10 15 (コンソメ, ケチャップ, 砂糖, 塩) 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) 白菜 17 25 コーン 3 5 人参 5 7 (コンソメ, 塩)	ごはん 乳幼 合挽き肉 35 50 玉ねぎ 7 10 キャベツ 20 30 人参 4 6 小麦粉 4 6 パン粉 10 15 油 (マヨネーズ, 塩) カリフラワー 20 30 れんこん 15 20 人参 15 20 かぼちゃ (塩) しめじ 8 10 ふ 0.7 1 ほうれん草 3 5 (しょうゆ, 酒, かつお, 塩)	ごはん 乳幼 鶏肉 30 40 れんこん 20 30 人参 15 20 絹さや 2 3 (しょうゆ, 砂糖, 酒, かつお) 水菜 30 40 えのき 6 8 ゆず (酒, しょうゆ) かぼちゃ 20 30 玉ねぎ 15 20 ねぎ 0.7 1 (味噌)	ごはん 乳幼 牛肉 30 40 太もやし 20 30 人参 7 10 ほうれん草 16 25 ねぎ 1.4 2 にんにく 1 かけ (しょうゆ, 砂糖, 酒, かつお, かつお) まいたけ 7 10 人参 5 7 ちんぎん菜 3 5 (鶏がらスープ, 塩, コマ油) めかんと、いちご など	ごはん 乳幼 魚 35 50 (白味噌, かつお, 砂糖, 酒) ⑥ブロッコリー 10 15 かぼちゃ 15 20 人参 10 10 かぶ 5 7 (酢, 砂糖, 塩) ②かぼちゃ 35 55 小豆 4 5 (砂糖, しょうゆ) 豚肉 10 15 ごぼう 15 20 大根 5 7 人参 4 6 板こんにゃく 0.7 1 ねぎ 4 6 酒かす (味噌, 塩)	ごはん 乳幼 豚肉 22 35 豆腐 60 80 ねぎ 3 4 土佐華, にんにく 0.2 0.3 (赤味噌, 鶏がらスープ, しょうゆ, 塩, コマ油, 片栗粉) 長芽 15 20 水菜 15 20 人参 5 7 (酢, 砂糖, 塩, しょうゆ, コマ油)
おやつ	焼きうどん, お茶 (うどん, 豚肉, 人参, キャベツ, もやし, 塩, しょうゆ, 花かつお)	ミルクフランス, 牛乳 (フランスパンロール, 牛乳, コーンスターチ, 砂糖, ココア, 抹茶 など)	④たこせん, お茶 (たこせん, お好みソース, マヨネーズ, かつお, 青のり, かつお) ⑧ポテトコーン (ポテトコーン, 油, 塩, しょうゆ, バター, など)	スイートポテト, 牛乳 (さつまいも, バター, 卵黄, 砂糖, 牛乳)	りんごのコンポート, 牛乳 (りんご, レモン, 砂糖)	おせんべい など お茶

	日 9・23	火 10・24	水 11・25	木 12・26	金 13・27	土 14・28
献立	肉じゃが ちんぎん菜としらすの 和え物 みそ汁	フライドチキン ポテトサラダ 冬野菜のスープ	回鍋肉 中華スープ	鮭と白菜の クリームシチュー 花野菜のサラダ	おでん 小松菜のおかか 和え くだもの	焼きビーフン みそ汁
材料	ごはん 乳幼 牛肉 30 40 じゃがいも 40 60 玉ねぎ 25 40 人参 15 20 つぎんにゃく 7 10 (しょうゆ, 酒, かつお, 砂糖) ちんぎん菜 30 45 しらす干し 0.7 1 人参 3 4 (酢, しょうゆ, 油) 豆腐 25 35 わかめ 0.3 0.4 (味噌)	ごはん 乳幼 鶏肉 40 60 片栗粉 3 5 油 7 10 (しょうゆ, 酒) じゃがいも 30 45 ブロッコリー 7 10 人参 4 6 コーン 3 4 (マヨネーズ, 塩) 人参 7 10 ごぼう 10 15 れんこん 10 15 玉ねぎ 20 30 かぶ 20 30 かぶの葉 3 5 (コンソメ, 塩)	ごはん 乳幼 豚肉 30 40 キャベツ 35 50 ピーマン 7 10 人参 7 10 エリンギ 3 4 土佐華, にんにく (赤味噌, 三温糖, 鶏がらスープ, コマ油) もやし 8 10 しめじ 4 6 人参 6 8 ニラ 0.7 1 (鶏がらスープ, 塩, コマ油)	パン 乳幼 鮭 25 35 白菜 20 30 じゃがいも 20 30 玉ねぎ 25 40 人参 15 20 畑の冬野菜まき 3 4 バター 3 4 小麦粉 5 6 片栗粉 30 45 スキムミルク 1 2 チーズ 0.7 1 (塩) ブロッコリー 18 25 カリフラワー 10 15 キャベツ 15 20 コーン 3 5 (マヨネーズ, 塩)	ごはん 乳幼 鶏肉 35 50 大根 50 70 卵のじゃがいも 20 30 人参 15 20 板こんにゃく 15 20 ちくわのちくわ 20 30 (砂糖, しょうゆ, 酒, かつお) 小松菜 35 45 人参 6 10 花かつお (しょうゆ) めかんと、りんご など	ごはん 乳幼 豚肉 25 35 ビーフン 10 15 キャベツ 15 20 太もやし 7 10 玉ねぎ 7 10 人参 4 5 ピーマン 2 3 (鶏がらスープ, 塩, しょうゆ, 油) さつまいも 20 30 玉ねぎ 15 20 ねぎ 0.7 1 (味噌)
おやつ	抹茶たんご, お茶 (白玉粉, 砂糖, 片栗粉, 抹茶, あんこ)	ハウンドケーキ, 牛乳 (小麦粉, ベーキングパウダー, きび砂糖, 水, 油, 塩, ココア, レーズン, シェムなど)	キャラメルふ, 牛乳 (ふ, バター, 砂糖, 牛乳)	長芽ごはんのおにぎり, お茶 (米, 昆布, 長芽, 塩)	カナッパ, 牛乳 (クラッカー, シェム, シーチキン, マヨネーズ, 玉ねぎ)	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。