

2021年12月

よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児朝のおやつ	未満児フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材		
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)
1 水	高野豆腐の肉詰め 揚げ里芋の甘辛だれ 味噌汁 ごはん ヨーグルト	パン 牛乳	アジそぼろ	お菓子 牛乳	高野豆腐 鶏肉 卵 ごま グリーンピース 牛乳 ヨーグルト アジ	米 片栗粉 里芋 パン	玉ねぎ 人参 干しいたけ えのき わかめ ねぎ 生姜
2 木	豚肉のミルフィーユカツ、せんキャベツ ふろふき大根 澄まし汁 ごはん りんご	お菓子 牛乳	かぼちゃの グラタン	おにぎり お茶	豚肉 卵 ごま バター うずらの卵 牛乳 チーズ	小麦粉 パン粉 米 麩(ひよこ)	キャベツ 大根 昆布 オクラ りんご かぼちゃ パセリ
3 金	焼うどん かぶのツナマヨサラダ 卵とチンゲン菜の中華スープ フルーチェ	キウイ 牛乳	磯ビーンズ	おにぎり お茶	牛乳 花かつお ツナ 卵 大豆 豚肉	うどん フルーチェ 小麦粉 米 マヨネーズ	キウイ 玉ねぎ 人参 ピーマン かぶ きゅうり キャベツ チンゲン菜 きくらげ 青のり
4 土	パン ポトフ みかん	お菓子 牛乳	キスのチー ズ焼き	お菓子 牛乳	ウインナー キス チーズ 牛乳	パン ジャガイモ 小麦粉	人参 玉ねぎ みかん ブロッコリー
6 月	麻婆たけのこ じゃが卵焼き 味噌汁 ごはん みかん	お菓子 牛乳	きゅうりス ティック	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 ベーコン グリーンピース 卵 油揚げ	片栗粉 ジャガイモ 米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 たけのこ 生姜 大根葉 みかん きゅうり
7 火	パン きのごスープ ささみの梅しそチーズカツ、せんキャベツ 白菜のクリーム煮 りんご	ヨーグルト	小松菜の塩 昆布和え	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン 卵	パン 小麦粉 パン粉 米 マヨネーズ ジャム	りんご 梅干し 青じそ 白菜 キャベツ 人参 しめじ 塩昆布 干しいたけ えのき 小松菜
8 水	サバのみそ煮、人参のグラッセ 豚バラと里芋のオイスターソース煮 澄まし汁 ごはん ヤクルト	パン 牛乳	れんこんの マヨネーズ 焼き	お菓子 牛乳	サバ バター 豚肉 豆腐 牛乳 ヨーグルト(ひよこ)	パン 里芋 米 ヤクルト マヨネーズ	人参 しいたけ ブロッコリー ほうれん草 れんこん
9 木	スタミナ豚丼 春雨サラダ みそ汁 ごはん キウイ	お菓子 牛乳	なめこのお ろし煮	●あんこ巻 き 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ごま カニカマ 薄揚げ 粒あん 牛乳	白玉粉 小麦粉 米 春雨 マヨネーズ	玉ねぎ にんにく キャベツ のり きゅうり わかめ ニラ たけのこ キウイ なめこ 大根
10 金	豆乳タンタン麺 さつま芋とりんごの重ね煮 牛乳 グレープフルーツ	バナナ 牛乳	ブロッコリ ーのカレー ソテー	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 豆乳 ごま バター	中華麺 さつま芋 米 グレープフルーツゼリーの素	バナナ 玉ねぎ ねぎ りんご チンゲン菜 人参 干しいたけ ブロッコリー
11 土	発表会						
13 月	納豆とじゃこの天ぷら、大根おろし 白菜のお浸しピーナッツだれ みそ汁 ごはん りんご	お菓子 牛乳	しめじのマ リネ	お菓子 牛乳	牛乳 納豆 しらす干し ピーナッツ粉 豚肉	てんぷら粉 米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 青のり 大根 白菜 ねぎ りんご しめじ
14 火	卵サンド 牛乳 バナナ 鶏肉とキャベツのトマト煮 ブロッコリーとカニカマのごま和え	ヨーグルト	フライドポ テト	おにぎり お茶	ヨーグルト 卵 カニカマ バター 鶏肉 ごま 牛乳	パン マーガリン マヨネーズ 小麦粉 じゃが芋 米	にんにく トマト 玉ねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー バナナ
15 水	とん平焼き 若竹煮 みそ汁 ごはん キウイ	パン 牛乳	大根とツナ の煮物	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 花かつお 薄揚げ ツナ	マヨネーズ 米 パン	キャベツ 青のり たけのこ わかめ 小松菜 しめじ キウイ 大根
16 木	サケのごま揚げ、トマト 厚揚げとキャベツのみそ炒め 澄まし汁 ごはん ヨーグルト	バナナ 牛乳	しいたけの 佃煮	●さつま芋 蒸パン 牛乳	牛乳 サケ ごま 厚揚げ ヨーグルト 卵	小麦粉 麩 さつま芋 ホットケーキミックス 米	バナナ キャベツ 人参 ねぎ とろろ昆布 しいたけ トマト
17 金	クリームスープバゲッティ 切干大根のさっぱり和え みかん お茶	お菓子 牛乳	高野豆腐の 揚げ煮	おにぎり お茶	牛乳 ベーコン カニスティック 高野豆腐	スパゲッティ コーン シチューの素 米 片栗粉	玉ねぎ 人参 しめじ みかん ほうれん草 切干大根 きゅうり わかめ
18 土	パン ツナサラダ 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	煮込みハン バーグ	お菓子 牛乳	ツナ 牛乳 ハンバーグ	パン マヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり キウイ 玉ねぎ
20 月	ポークストロガノフ 海藻サラダ フルーツポンチ お茶	お菓子 牛乳	ニラ玉	●クリーム チーズスコー ン、牛乳	牛乳 豚肉 バター 生クリーム カニカマ 卵 クリームチーズ	小麦粉 米	玉ねぎ しいたけ トマト ニラ パセリ 海藻 きゅうり バナナ キウイ 黄桃 みかん パイン
21 火	パン 冬野菜のミートボールシチュー タラの香草パン粉焼き 大根のナムル りんご	ヨーグルト	ほうれん草 の白和え	おにぎり お茶	ヨーグルト タラ ハム 鶏肉 卵 牛乳 豆腐	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 米 シチューの素	パセリ トマト 大根 きゅうり 玉ねぎ 人参 しめじ りんご ほうれん草
22 水	八宝菜 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 ごはん ヨーグルト	キウイ 牛乳	バターコー ン	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 えび 鶏肉 うずらの卵 グリンピース 豆腐 ヨーグルト バター	片栗粉 コーン 米	キウイ 玉ねぎ 人参 たけのこ 白菜 干しいたけ きくらげ かぼちゃ なめこ 大根
23 木	【クリスマスバイキング】 チキンライス ミートローフ、レタス マカロニグラタン えびカツ 青のりポテト きのごスープ ブロッコリーのカレーソテー フルーツ	パン 牛乳		クリスマス ケーキ お茶	牛乳 鶏肉 バター 卵 豚肉 うずらの卵 生クリーム えびカツ ベーコン スポンジケーキ	パン粉 マカロニ 小麦粉 さつま芋 片栗粉 ジャム パン 米	玉ねぎ Mixベジタブル 洋なし いちご 人参 レタス パセリ 青のり キウイ ブロッコリー 干しいたけ パイナ ップル しめじ えのき バナナ りんご
24 金	こぶためきつうどん スペイン風オムレツ 牛乳 みかん	お菓子 牛乳	キャベツの 浅漬け	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 薄揚げ 卵 ハム	うどん 小麦粉 じゃが芋 米	干しいたけ 人参 ねぎ 青のり 玉ねぎ ピーマン トマト みかん キャベツ
25 土	パン パンプキンポタージュ バナナ	お菓子 牛乳	ささみの照 り焼き	お菓子 牛乳	ベーコン 牛乳 鶏肉	パン シチューの素	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ バナナ
27 月	三色丼 ひじきサラダ みそ汁 ソフトミルクゼリー	お菓子 牛乳	チンゲン菜 のカニ風味 あんかけ	●しらすせ んべい 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ツナ 薄揚げ カニカマ しらす干し	片栗粉 コーン 米 マヨネーズ 小麦粉 ソフトミルクゼリー	ほうれん草 ひじき 人参 セリ きゅうり たけのこ チンゲン菜 バナナ キウイ 黄桃 洋なし ねぎ
28 火	パン 牛乳 りんご 赤魚のオイル焼き さつま芋とれんこんの金平	ヨーグルト	たこウイン ナー	おにぎり お茶	ヨーグルト 赤魚 ちくわ ごま 牛乳 ウインナー	パン ジャム マヨネーズ さつま芋 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ れんこん りんご
29 水	肉豆腐 人参しりしり みそ汁 ごはん キウイ	パン 牛乳	大根菜のふ りかけ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ 卵 ごま	こんにゃく 麩 パン 米	玉ねぎ しめじ 人参 春菊 キャベツ キウイ 大根菜
30 木	カレーライス ミモザサラダ みかん お茶	お菓子 牛乳	たたきごぼ う	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 グリンピース 卵 ごま	じゃが芋 コーン カレールウ 片栗粉 マヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 福神漬け ブロッコリー レタス みかん ごぼう
31 金	おおみそか						

集米日 21日(火)