

2023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 金	みそカレー牛乳ラーメン 大根と水菜のサラダ キウイ お茶	バナナ 牛乳	さつまいも グラッセ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 ちくわ 花かつお	中華麺 コーン缶 マヨネーズ バター さつまいも 米	バナナ キャベツ 人参 もやし ねぎ 干しいたけ 大根 水菜 キウイ
2 土	ニラもやしラーメン トマトとツナのさっぱり和え 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	舞茸の天 ぷら	お菓子 牛乳	牛乳 卵 豚肉 ツナ缶	中華麺 ごま油 天ぷら粉	もやし ニラ 人参 干しいたけ ねぎ トマト レタス レモン りんご 舞茸
4 月	高野豆腐の肉詰め煮 さつまいもと蓮根のきんぴら ごはん みそ汁 みかん	お菓子 牛乳	カニ玉風	お菓子 牛乳	牛乳 高野豆腐 卵 麩 鶏ひき肉 ごま カニカマ	片栗粉 さつまいも ごま油 米	玉ねぎ 生姜 人参 しいたけ 蓮根 小松菜 みかん ねぎ
5 火	タラのケチャップ和え、ブロッコリー ひじきとささみのポン酢和え パン 牛乳 バナナ	ヨーグル ト	キャベツ の煮浸し	おにぎり お茶	ヨーグルト タラ 牛乳 ささみ うす揚げ 花かつお	パン ジャム 片栗粉 米	生姜 ブロッコリー ひじき きゅうり 人参 バナナ キャベツ
6 水	中華丼 かぼちゃとニラのソテー みそ汁 ヨーグルト	パン 牛乳	大根の甘 酢和え	●さつまい もりんごケ ーキ 牛乳	牛乳 豚肉 えび 豆腐 ヨーグルト 卵	ごま油 片栗粉 米 さつまいも バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 筍 干しいたけ 白菜 きくらげ かぼちゃ ニラ えのき わかめ 大根 りんご レモン
7 木	蓮根のひき肉はさみ揚げ、トマト キャベツとちくわのおかか和え ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	はんぺん のチーズ 焼き	おにぎり お茶	牛乳 鶏ひき肉 ちくわ 卵 花かつお チーズ 油揚げ はんぺん	片栗粉 パン粉 米	蓮根 玉ねぎ トマト キャベツ 人参 しめじ ねぎ キウイ 青のり
8 金	親子うどん さつまいものごま天ぷら 牛乳 りんご	バナナ 牛乳	ブロッコリー とベーコンの スープ煮	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 卵 ごま ベーコン	うどん 片栗粉 さつまいも 天ぷら粉 米	バナナ 人参 干しいたけ キャベツ 筍 ねぎ セリ りんご ブロッコリー
9 土	発表会						
11 月	筍と豚肉の煮物 ごはん スイートポテトサラダ みそ汁 サケふりかけ りんご	お菓子 牛乳	焼きじゃ こ天	●ごまプ リン	牛乳 豚肉 卵 油揚げ 魚肉ソーセージ サケ ごま じゃこ天 ゼラチン	さつまいも 米 マヨネーズ ホイップクリーム	筍 生姜 人参 きゅうり キャベツ りんご
12 火	豆腐ハンバーグおろしソース パン ベーコンとキャベツのカレー炒め みかん 鶏肉ときのこのクリームシチュー	ヨーグル ト	トマトの 塩昆布和 え	おにぎり お茶	ヨーグルト 豆腐 卵 豚ひき肉 ベーコン 鶏肉 牛乳	パン ジャム パン粉 バター ごま油 米 オリーブオイル	玉ねぎ 大根 にんにく サラダ菜 キャベツ パプリカ しめじ 舞茸 みかん トマト 塩昆布
13 水	サバのみそ煮 人参グラッセ じゃが玉焼き ごはん すまし汁 パイナップル	パン 牛乳	たたきご ぼう	お菓子 牛乳	牛乳 サバ ベーコン 卵 グリンピース 豆腐 ごま	バター じゃがいも 片栗粉 米 パン	生姜 人参 なめこ ねぎ パイナップル ごぼう
14 木	チキンカツ、せんキャベツ 五目炒り豆腐 ごはん みそ汁 ヤクルト(ひよこ組~ヨーグルト)	お菓子 牛乳	ほうれん 草の磯辺 和え	キウイ 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 ツナ缶 ヨーグルト	小麦粉 パン粉 米 さつまいも ヤクルト	キャベツ 人参 干しいたけ ねぎ 舞茸 ほうれん草 のり キウイ
15 金	クリームスープパゲッティ ごぼうサラダ りんご お茶	バナナ 牛乳	肉団子とキ ャベツのト マト煮	おにぎり お茶	牛乳 ベーコン ちくわ ごま 肉団子	スパゲッティ コーン缶 マヨネーズ 米	バナナ 玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 ほうれん草 ごぼう きゅうり りんご キャベツ トマト缶
16 土	豚丼 ブロッコリーのごまマヨ和え わかめスープ みかん	お菓子 牛乳	サケのお ろし煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ごま サケ	マヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ 生姜 ブロッコリー わかめ ねぎ みかん 大根
18 月	鶏肉のごまみそ照り焼き レタス 小松菜と油揚げの煮浸し ごはん すまし汁 キウイ	お菓子 牛乳	バターコ ーン	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 ごま 油揚げ 花かつお はんぺん	小麦粉 マヨネーズ コーン缶 バター 米	にんにく レタス 小松菜 人参 しめじ とろろ昆布 キウイ
19 火	ホットドック 牛乳 さつまいもコロッケ、せんキャベツ かぶのツナマヨサラダ フルーツポンチ	ヨーグル ト	しめじの おかか煮	おにぎり お茶	ヨーグルト ウィンナー 鶏ひき肉 ツナ缶 牛乳 花かつお 卵	パン マヨネーズ さつまいも 小麦粉 パン粉 米	レタス 玉ねぎ キャベツ かぶ バナナ きゅうり キウイ みかん缶 パイン缶 洋梨缶 しめじ
20 水	サケの煮付け、ブロッコリー 大根のそぼろあんかけ ごはん みそ汁 ヨーグルト	パン 牛乳	チンゲン菜 とベーコン のソテー	●おから クッキー 牛乳	牛乳 サケ 鶏ひき肉 油揚げ ヨーグルト ベーコン おから	片栗粉 ごま油 米 小麦粉 パン	生姜 ブロッコリー 大根 人参 ぶりのり かぼちゃ チンゲン菜
21 木	広東麺 ひじきの白和え 牛乳 りんご	キウイ 牛乳	さつまい ものバター 焼き	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 えび 豆腐 ごま	中華麺 ごま油 片栗粉 さつまいも バター 米	キウイ 人参 筍 もやし 白菜 ねぎ 干しいたけ きくらげ ひじき りんご ほうれん草 糸こんにゃく
22 金	【クリスマス会~バイキング】ミックスサンド 照り焼き肉団子、レタス 豚肉のケチャップ煮 ブロッコリーのチーズ焼き 青のりポテト キャベツスープ お楽しみフルーツ	お菓子 牛乳		クリスマ スケーキ お茶	牛乳 卵 ツナ缶 ハム チーズ 肉団子 豚肉	パン マーガリン マヨネーズ 小麦粉 さつまいも 片栗粉 コーン缶 ケーキ	玉ねぎ きゅうり レタス しめじ ブロッコリー 青のり キャベツ バナナ キウイ オレンジ
23 土	タンメン ほうれん草入り卵焼き 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	ちくわの かば焼き 風	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ちくわ	中華麺 コーン缶 小麦粉	人参 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ ほうれん草 バナナ
25 月	カレー肉じゃが 厚揚げのおろしポン酢 ごはん みそ汁 みかん	お菓子 牛乳	小松菜と しらすの ぶりかけ	●さつま いもパイ 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ グリンピース ごま 花かつお しらす干し	じゃがいも 片栗粉 餃子の皮 さつまいも 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 ねぎ 糸こんにゃく 筍 わかめ みかん 小松菜
26 火	ツナと玉ねぎのオムレツ、ブロッコリー 春雨サラダ パン 冬野菜とチキンのポトフ バナナ	ヨーグル ト	しいたけ のチーズ 焼き	おにぎり お茶	ヨーグルト ツナ缶 卵 ハム ごま 鶏肉 チーズ	パン 春雨 米	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり わかめ 人参 大根 ごぼう 蓮根 ねぎ バナナ しいたけ
27 水	長ねぎの肉巻、レタス かぼちゃとピーマンのきんぴら ごはん みそ汁 クールゼリー	パン 牛乳	大根とさ つま揚げ の煮物	キウイ 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ ごま 豆腐 さつま揚げ	ごま油 ゼリーの素 米 パン	ねぎ レタス かぼちゃ ピーマン 大根 あおさ パイン缶 キウイ
28 木	ブリのガーリックみそバターソース ほうれん草のごま和え ごはん すまし汁 りんご	お菓子 牛乳	いもきん とん	お菓子 牛乳	牛乳 ブリ ごま 鶏ひき肉	オリーブオイル 米 うどん さつまいも バター	生姜 にんにく パセリ トマト 人参 ほうれん草 もやし 舞茸 ねぎ りんご
29 金	ミートソーススパゲッティ 卵とブロッコリーのサラダ 白菜とえのきのスープ みかん	お菓子 牛乳	えびシュ ーマイ	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 卵 ごま ベーコン えびシューマイ	スパゲッティ 片栗粉 マヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 白菜 にんにく ブロッコリー えのき みかん
30 土	ハヤシライス 海藻サラダ 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	高野豆腐 の揚げ煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 カニカマ グリンピース 高野豆腐	じゃがいも 片栗粉 米	玉ねぎ 人参 しめじ 海藻ミックス きゅうり キウイ
31 日	大みそか						

集米日 21日(木)