

2024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 プラスの 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)
2 月	ハヤシライス もやしとカニカマの中華和え フルーツポンチ お茶	お菓子 牛乳	がんもど きの含め 煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 カニカマ グリーンピース ごま がんもどき	じゃがいも ごま油 ハヤシルウ 米	玉ねぎ 人参 しめじ もやし きゅうり わかめ パナナ キウイ みかん缶 パイン缶 洋梨缶
3 火	白菜のミルフィーユ 人参しりしり パン 牛乳 パイナップル	ヨーグル ト	ブロッコ リーのフリ ット	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 ごま ツナ缶 卵 牛乳 チーズ	パン ジャム ごま油 天ぷら粉 米	白菜 人参 しいたけ パイナップル ブロッコリー
4 水	チキン南蛮 ほうれん草ともやしの磯辺和え ごはん みそ汁 ヨーグルト	パン 牛乳	キャベツ の卵とじ	●りんご ケーキ 牛乳	牛乳 鶏肉 ちくわ 卵 豆腐 ヨーグルト	片栗粉 マヨネーズ バター 小麦粉 米 パン	生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ほうれん草 のり なめこ 大根 りんご キャベツ
5 木	赤魚の煮つけ ブロッコリー さつまいもとごぼうの甘辛炒め ごはん みそ汁 パナナ	お菓子 牛乳	豚肉のト マト煮	お菓子 牛乳	牛乳 赤魚 油揚げ 豚肉	さつまいも 片栗粉 米	ブロッコリー ごぼう キャベツ パナナ トマト
6 金	焼きそば 蓮根ツナマヨサラダ わかめスープ みかん	キウイ 牛乳	小松菜とベ ーコンのス ープ煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 ツナ缶 ごま ーベーコン	中華麺 コーン缶 マヨネーズ 米	キウイ 玉ねぎ 人参 キャベツ 青のり ピーマン 蓮根 きゅうり わかめ ねぎ みかん 小松菜
7 土	チャンポン 大根と油揚げのきんぴら 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	かぼちゃ のチーズ 焼き	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 板かまぼこ 油揚げ チーズ	中華麺 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ 筍 ニラ 大根 りんご かぼちゃ
9 月	クリームピラフ チキンソーテーオニオンソース レタス ポトフ パイナップル	お菓子 牛乳	きゅうり のごま酢 和え	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 ウィンナー ごま	バター 小麦粉 米 ごま油 さつまいも	玉ねぎ ミックスベジタブル パセリ にんにく 生姜 レタス 人参 キャベツ パイナップル きゅうり
10 火	タラのケチャップ和え ブロッコリー 切り干し大根のはりはり漬け パン キャベツスープ パナナ	ヨーグル ト	マッシュ ポテト	おにぎり お茶	ヨーグルト タラ 牛乳 ベーコン	パン 片栗粉 コーン缶 米 じゃがいも	生姜 ブロッコリー 切り干し大根 人参 きゅうり キャベツ パナナ パセリ
11 水	すき焼き風煮 さつまいもポテトサラダ ごはん すまし汁 キウイ	パン 牛乳	コーンの かき揚げ	●クリームチ ーズクッキー 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 卵 チーズ	さつまいも マヨネーズ コーン缶 米 小麦粉 バター パン	えのき 糸こんにゃく 春菊 ねぎ 人参 きゅうり しいたけ ニラ キウイ
12 木	焼きぎょうざ トマト ごはん ひじきの炒り煮 みそ汁 ヤクルト(ひよこ組~ヨーグルト)	お菓子 牛乳	大根とサ ケの煮物	りんご 牛乳	牛乳 豚ひき肉 麩 さつまいも ヨーグルト サケ	ぎょうざの皮 米 ヤクルト ごま油	白菜 ニラ 生姜 にんにく トマト ひじき 人参 糸こんにゃく 小松菜 えのき 大根 りんご
13 金	鶏ときのこのクリームスパゲッティ 豆腐サラダ 白菜の中華風スープ みかん	パナナ 牛乳	ちくわの かば焼き 風	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 豆腐 ごま ちくわ	スパゲッティ バター 小麦粉 ごま油 米	パナナ しめじ えのき 舞茸 玉ねぎ パセリ わかめ きゅうり レタス トマト 白菜 きくらげ 人参 みかん
14 土	発表会						
16 月	塩サバ焼き 大根おろし 豚肉とピーマンのオイスター炒め ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	人参のご ま揚げ	お菓子 牛乳	牛乳 サバ 豚肉 ごま 油揚げ	ごま油 天ぷら粉 米	大根 ピーマン パプリカ しめじ ねぎ キウイ 人参
17 火	ロールキャベツのトマト煮 かぶのツナマヨサラダ パン 牛乳 りんご	ヨーグル ト	さつまい ものバタ ー焼き	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏ひき肉 卵 ツナ缶 牛乳	パン ジャム パン粉 マヨネーズ バター さつまいも 米	キャベツ 玉ねぎ トマト缶 パセリ かぶ きゅうり りんご
18 水	カオマンガイ 白菜と塩昆布の漬物 すまし汁 ヨーグルト	パン 牛乳	蓮根の甘 酢炒め	パナナ 牛乳	牛乳 鶏肉 はんぺん ヨーグルト	ごま油 片栗粉 米 パン	にんにく 生姜 レモン レタス トマト きゅうり 白菜 人参 塩昆布 わかめ 蓮根 パナナ
19 木	ひらひらかツ せんキャベツ ほうれん草の納豆和え ごはん みそ汁 みかん	お菓子 牛乳	キャロッ トラペ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 納豆	小麦粉 パン粉 米 じゃがいも オリーブオイル	キャベツ ほうれん草 ねぎ ぶのり みかん 人参 パセリ
20 金	けんちんうどん さつまいもときのこのガレット 牛乳 パナナ	キウイ 牛乳	スイート トマト	●かぼち ャプリン	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 ごま	うどん さつまいも 片栗粉 生クリーム	キウイ ごぼう 人参 白菜 しめじ 干しいたけ ねぎ 舞茸 パナナ トマト かぼちゃ
21 土	豚汁うどん 小松菜とちくわのごま和え 牛乳 みかん	お菓子 牛乳	わかめ入 り卵焼き	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 うす揚げ ちくわ ごま 卵	うどん	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜 みかん わかめ
23 月	【クリスマス会~バイキング】 ピザコッペ クリスマスチキン サラダ菜 トマト 照り焼き肉団子 青のりポテト ブロッコリーのおかか和え ポバイスーフ フルーツ盛り合わせ	お菓子 牛乳		クリスマ スケーキ お茶	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 肉団子 花かつお ごま	パン コーンフレーク 小麦粉 片栗粉 ジャム マヨネーズ コーン缶 スポンジケーキ 生クリーム さつまいも	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく サラダ菜 トマト 青のり ブロッコリー ほうれん草 パナナ キウイ オレンジ 洋梨缶 いちご
24 火	豆腐入りつくね レタス かぼちゃとさつまいもの煮物 ごはん みそ汁 みかん	ヨーグル ト	もやしと ハムのナム ル	おにぎり お茶	ヨーグルト 豆腐 ごま 鶏ひき肉 さつまいも ハム	片栗粉 ごま油 米	ねぎ エリンギ 生姜 レタス かぼちゃ 舞茸 わかめ 玉ねぎ みかん もやし
25 水	五目焼き込みごはん すまし汁 さつまいもコロッケ せんキャベツ チンゲン菜のカニカマあんかけ ヨーグルト	パン 牛乳	筍の土佐 煮	パナナ 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 ベーコン うす揚げ グリーンピース 豆腐 ごま カニカマ 花かつお ヨーグルト	さつまいも 小麦粉 パン粉 片栗粉 米 ごま油 パン	人参 糸こんにゃく 玉ねぎ えのき キャベツ チンゲン菜 干しいたけ とろろ昆布 ねぎ 筍 パナナ
26 木	サケのムニエルタルタルソース ブロッコリー 大根のそぼろ煮 ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	しめじの マリネ	●ねぎみ そお焼き 牛乳	牛乳 サケ 卵 油揚げ 麩	小麦粉 マヨネーズ 片栗粉 米 ごま油 オリーブオイル	玉ねぎ レモン パセリ ブロッコリー 大根 人参 白菜 キウイ しめじ ねぎ
27 金	みそカレー牛乳ラーメン しらす入り炒り卵 牛乳 りんご	パナナ 牛乳	海藻サラ ダ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 しらす干し	中華麺 コーン缶 米	パナナ キャベツ 人参 もやし ねぎ 干しいたけ ほうれん草 りんご 海藻ミックス きゅうり
28 土	広東麺 大学ポテト 牛乳 パイナップル	お菓子 牛乳	ほうれん 草の白和 え	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 エビ ごま 豆腐	中華麺 ごま油 片栗粉 さつまいも	人参 筍 もやし 白菜 きくらげ ねぎ 干しいたけ パイナップル ほうれん草
30 月	豚丼 ブロッコリーのツナごま和え みそ汁 みかん	お菓子 牛乳	煮卵	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ツナ缶 卵 ごま 豆腐	マヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ 糸こんにゃく 生姜 ブロッコリー ねぎ わかめ みかん
31 火	大みそか						

※今月はお米を集めません