

かわい幼稚園 12月献立表

ひにち	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	調味料 等
		おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにエネルギーのものになる食品	
2(月)	さばのみそに	鯖・味噌			生姜
	ごもくまめ	鶏肉・大豆	人参・切り昆布・牛蒡	こんにゃく	
	すいもの		季節の野菜		
3(火)	おもちつき大会				
	きなこもち	きな粉		もち米	
	ういんなー くだもの	ウインナー	みかん		
4(水)	かるしうむごはん(ごまいり)	鰯粉	葉大根・大根葉	胚芽米・胡麻	
	とりのおーろらそーすやき	鶏肉		マヨドレ	コンソメ・にんにく・クチャップ
	きりほしだいこんにつけ	油揚げ	いんげん・人参・切干大根		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
5(木)	あつあげのにくみそがけ	味噌・厚揚げ・豚肉・大豆ミート	玉葱・えのき	片栗粉	
	はるさめちゅうかさらだ	ツナ	青菜・人参・きくらげ	春雨・ごま油	米酢
	わかめすーぶ		わかめ・季節の野菜		こしょう・中華味
6(金)	みーとすばげっていー	味噌・大豆ミート・豚肉	トマト缶・人参・マッシュルーム・玉葱	米粉麺・片栗粉	にんにく・クチャップ・ソース・コンソメ
	かぼちゃのおいるやき		南瓜		
	やさいびたみんぜりー		イナアガー・紫野菜ジュース		
9(月)	なっとうごはん	納豆	人参・ねぎ	胚芽米	
	あかうおのにつけ	赤魚			生姜
	こやどうらのそぼろあん	鶏肉・高野豆腐	いんげん・人参・しめじ	片栗粉	
	みそしる	味噌	季節の野菜		
10(火)	ちきんのとまとに	大豆・鶏肉	ブロッコリー・トマト缶・しめじ・玉葱・人参	片栗粉	こしょう・クチャップ・にんにく・生姜・コンソメ
	さつまいものあまに		レモン果汁	さつまい芋	
	じゅりあんすーぶ		季節の野菜		こしょう・コンソメ
11(水)	とりのまーまれーどやき	鶏肉			マーマレード
	にくじゃが	豚肉	人参・グリーンピース・玉葱	こんにゃく・じゃが芋	
	くだもの		りんご		
12(木)	誕生会				
13(金)	あじのいそべあげ	鰯	青粉	片栗粉	生姜
	かぼちゃときゃべつのさらだ		ブロッコリー・人参・南瓜・青菜	マヨドレ	こしょう
	みそしる	味噌	季節の野菜		
16(月)	年長 リクエストメニュー				
	とりのかれーからあげ	鶏肉		片栗粉	カレー粉・にんにく・コンソメ
	ぼてとさらだ		人参・ブロッコリー・コーン	じゃが芋・マヨドレ	こしょう
	みそしる	味噌	季節の野菜		
17(火)	わかめごはん		炊き込みわかめ	胚芽米	
	さかなのちゅうかあんかけ	魚	青菜・人参・きくらげ・えのき・玉葱	片栗粉	中華味・生姜
	かぼちゃのもの		南瓜		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
18(水)	ちきんのパーベきゅーそーす	鶏肉			にんにく・生姜・コンソメ・クチャップ
	やさいのこーんどれっしんぐあえ		ブロッコリー・人参・青菜・コーン	コーンドレッシング	こしょう
	みそしる	味噌	季節の野菜		
19(木)	ざっこくまい			玄米・胚芽米	
	とりのからあげ	鶏肉		片栗粉	生姜・にんにく
	さつまいもさらだ		人参・コーン・青菜	マヨドレ・さつまい芋	こしょう
	みそしる	味噌	季節の野菜		
20(金)	やさいたっぶりぶたどん	豚肉	人参・しめじ・玉葱・青菜	片栗粉・ごま油	生姜・中華味・にんにく
	たつくり	鰯			
	みそしる	味噌	季節の野菜		
23(月)	さけのたるたるやき	味噌・鮭	人参・玉葱	マヨドレ	
	ひじきとかぼちゃのにつけ	竹輪・油揚げ	南瓜・いんげん・ひじき・玉葱		
	みそしる	味噌	季節の野菜		
24(火)	クリスマス会				
	かぼちゃとちきんのくりーむに	鶏肉	南瓜・人参・ブロッコリー・玉葱	シチュールー・片栗粉	コンソメ・こしょう
	やさいのれもんどれっしんぐあえ		ブロッコリー・人参・カリフラワー・コーン・青菜	レモンドレッシング	
	くりすますでざーと		イナアガー・みかん・いちご		
25(水)	かれーらいす	豚肉	人参・玉葱	じゃが芋・カレールー	にんにく・コンソメ・生姜
	こーるすろーさらだ		ブロッコリー・人参・コーン・青菜	マヨドレ	こしょう
	くだもの		バナナ		
26(木)	2学期終了式(半日)				

今月の平均カロリー摂取量は、420kcalです。

★の汁物には 大豆製品(豆腐 油揚げ など)が入る場合がございます。

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。ご了承いただくと幸いです。

※砂糖・みりん・酒・塩・醤油の表記は省略しております。

☆青菜は、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、水菜を含みます。

🍴🍷 このマークの日はスプーンを持参してください。

※マヨドレ=卵を使用していないアレルギー対応のマヨネーズです。

☆魚は、ホキ・鱈・カレイのいずれかとなります。

※主食の表記が無い日は【胚芽米ごはん】となります。

