



平成30年 12月献立表



立石いろは保育園

日にち	ようび	昼食	午後おやつ	食材
3	月	ごはん さばの味噌煮 ほうれん草の和え物 すまし汁 オレンジ	ホットケーキ 牛乳	ごはん さば しょうが ほうれん草 人参 豆腐 わかめ 玉ねぎ オレンジ ホットケーキミックス 卵 牛乳 メープル クリーム
4	火	肉うどん 白菜の煮びたし ヨーグルト	青のリトースト 牛乳	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ ねぎ 白菜 食パン チーズ 青のり 牛乳
5	水	ゆかりごはん あじの照り焼き おいもサラダ 豚汁 パナナ	フルーツ寒天 牛乳	ごはん ゆかり あじ さつまいも カリフラワー 豚汁 大根 人参 ねぎ パナナ りんごジュース バイナップル みかん 牛乳
6	木	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 味噌汁 キウイ	プリンアラモード 牛乳	ごはん 押麦 豚肉 玉ねぎ しょうが 切干大根 人参 ちんげんさい えのき キウイ プリンミックス クリーム みかん 牛乳
7	金	★げんきこんだて★ げんきカレー ほうれん草ソテー コンソメスープ みかん	いもけんぴ 牛乳	ごはん 十六穀米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 ハム 人参 キャベツ たら みかん さつまいも 牛乳
8	土	ごはん 筑前煮 切干大根の煮つけ 味噌汁 もも	オレンジゼリー 牛乳	ごはん 鶏肉 人参 れんこん 里芋 切干大根 わかめ 麩 ねぎ もも オレンジゼリー 牛乳
10	月	ごはん さわらの漬焼き ほうれん草の胡麻和え じゃがいものきんぴら 味噌汁 オレンジ	ジャムチーズサンド 牛乳	ごはん さわら ほうれん草 じゃがいも 人参 豆腐 油揚げ わかめ オレンジ 食パン いちごジャム クリームチーズ 牛乳
11	火	ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 ナムル 中華スープ グレープフルーツ	おにぎり 麦茶	ごはん 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ 小松菜 モヤシ 人参 きゅうり 卵 しいたけ わかめ グレープフルーツ 菜飯 しらす ごま
12	水	★おたんじょうびかい★ 赤飯 赤魚の西京焼き わかめサラダ 味噌汁 メロン	ケーキ 牛乳	赤飯 赤魚 わかめ 人参 きゅうり コーン ハム ほうれん草 油揚げ メロン りんご ホットケーキミックス 卵 牛乳 クリーム
13	木	ごはん からあげ 大豆の五目煮 味噌汁 ヨーグルト	いももち 牛乳	ごはん 鶏肉 しょうが ブロッコリー トマト ひじき 人参 油揚げ 大豆 小松菜 玉ねぎ ヨーグルト じゃがいも 青のり 牛乳
14	金	ごはん ミートローフ かぼちゃサラダ コーンスープ パナナ	マカロニきなこ 牛乳	ごはん 豚肉 牛肉 玉ねぎ かぼちゃ チーズ ハム 牛乳 パセリ パナナ マカロニ きなこ
15	土	カレーライス かぼちゃの煮物 コンソメスープ マンゴー	ぶどうゼリー 牛乳	ごはん 豚肉 人参 じゃがいも かぼちゃ キャベツ マンゴー ぶどうゼリー 牛乳
17	月	ふりかけごはん 牛肉のすき煮 味噌汁 ヨーグルト	芋まんじゅう 牛乳	ごはん かつおふりかけ 牛肉 玉ねぎ 豆腐 えのき こんにやく ほうれん草 花魁 大根 油揚げ ねぎ ヨーグルト さつまいも 豆乳 牛乳
18	火	ハヤシライス じゃこ炒め 卵スープ オレンジ	豆腐スコーン 牛乳	ごはん 牛肉 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 小松菜 しらす 卵 わかめ オレンジ 豆腐 ホットケーキミックス いちごジャム 牛乳
19	水	ごはん 照り焼きチキン ひじき煮 味噌汁 りんご	ハムチーズサンド 牛乳	ごはん 鶏肉 ひじき 人参 大豆 油揚げ 白菜 わかめ りんご 食パン チーズ ハム 牛乳
20	木	ごはん たら和風あんかけ 大根の煮物 すまし汁 パナナ	ポップコーン・小魚 牛乳	ごはん たら 人参 ほうれん草 もやし 大根 人参 そうめん ちんげんさい パナナ ポップコーン 小魚
21	金	★クリスマスかい★ カレーピラフ ミーツパグティ ころころサラダ コンソメスープ カクテルゼリー	ココアケーキ 牛乳	ごはん 玉ねぎ コーン ツナ カレー粉 スパゲティ 鶏肉 トマト きゅうり 人参 大根 マカロニ パセリ オレンジジュース りんごジュース ぶどうジュース アセロラジュース サイダー ホットケーキミックス ココア 卵 牛乳 クリーム
22	土	鶏ごぼう丼 菜の花の胡麻和え 味噌汁 りんご	えだまめ・小魚 牛乳	ごはん 鶏肉 ごぼう のり 菜の花 さつまいも ねぎ りんご えだまめ 小魚 牛乳
25	火	パン 鶏肉のクリームシチュー キャベツとコーンのサラダ フルーツポンチ	おにぎり 麦茶	パン 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 キャベツ 人参 コーン もも バイナップル ぶどう チェリー オレンジジュース ごはん 人参 コーン グリンピース
26	水	ひじきごはん 鮭の塩焼き おいもサラダ 豚汁 パナナ	牛乳寒天 麦茶	ごはん ひじき 人参 油揚げ 鮭 さつまいも きゅうり 豚肉 大根 人参 ねぎ パナナ 牛乳 みかん
27	木	焼きそば 小松菜のうま煮 卵スープ ヨーグルト	おにぎり 麦茶	焼きそば 豚肉 キャベツ 人参 ちくわ ビーマン かつお節 小松菜 人参 厚揚げ 卵 玉ねぎ たら ヨーグルト ごはん チーズ たら 昆布
28	金	ごはん メンチカツ ほうれん草ソテー きゅうりのおかか和え すまし汁 オレンジ	しらすマヨトースト 牛乳	ごはん 豚肉 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 ハム きゅうり かつお節 玉ねぎ 人参 オレンジ 食パン しらす チーズ のり 牛乳

乳児には朝おやつとして牛乳が出ます。また、昼食時は毎食麦茶が出ます。都合により、食材や献立を変更する場合があります。ご了承ください。