

2016年



12月のこんだて

のしお一丁目保育園

日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1	木	ごはん みそ汁(白菜・しめじ) 鮭と大根の味噌煮 豆腐のねぎソースかけ もやしと青菜の炒め物 たらちゃんのみほり	麦茶 いりこ 鶏ごぼうおにぎり	みそ 鮭 赤みそ 豆腐 たらこ 煮干し 鶏肉	米 ごま油 砂糖 サラダ油 片栗粉	白菜 しめじ 大根 生姜 青菜 だし昆布 長ねぎ もやし 人参 ごぼう 焼きのり
2	金	ごはん みそ汁(厚揚げ・万能ねぎ) 洋風肉じゃが ブロッコリーのおかかあえ 白菜漬け	麦茶 牛乳 メロンラスク	厚揚げ みそ かつお節 豚肉 牛乳	米 砂糖 グラニュー糖 サラダ油 食パン バター ケーキミックス じゃがいも	万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 レモン汁
3	土	ごはん みそ汁(長ねぎ・白玉麩) 炒り鶏 ひじきの五目煮 レタスとコーンの土佐酢かけ	麦茶 いりこ 梅おかかおにぎり	みそ 高野豆腐 鶏肉 かつお節 煮干し	米 白玉麩 砂糖 サラダ油	長ねぎ ごぼう 人参 干しいたけ 大根 ひじき レタス コーン缶 万能ねぎ 梅干し 焼きのり
5	月	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 豚肉と春雨の五目炒め きんぴらごぼう 白菜と青菜の磯和え たくあん	麦茶 いりこ 焼きおにぎり	豆腐 みそ 煮干し 豚肉	米 春雨 砂糖 ごま油 サラダ油	わかめ 干しいたけ 人参 大根 長ねぎ きくらげ ビーマン ごぼう 白菜 青菜 焼きのり たくあん
6	火	ごはん みそ汁(さつまいも・えのき) 鶏の黒酢煮 しめじと青菜の和え物 じゃがいものたらこ煮 きゃべつの塩昆布和え	麦茶 牛乳 ビザパン	みそ 鶏肉 たらこ 牛乳 ベーコン チーズ	米 さつまいも 薄力粉 じゃがいも サラダ油 砂糖 オリーブ油	えのき 長ねぎ にんにく 青菜 じゃがいも サラダ油 砂糖 オリーブ油
7	水	ごはん みそ汁(青菜・大根) ぶりの照焼き ブロッコリーと豆腐の炒め物 かぼちゃのそぼろあんかけ ぬか漬け	麦茶 牛乳 きなこクリームサンド	みそ 豆腐 鶏ひき肉 きなこ ぶり 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 食パン バター 薄力粉	青菜 大根 生姜 ブロッコリー かぼちゃ きゅうり
8	木	わかめごはん みそ汁(なめこ・油揚げ) 筑前煮 なます きゅうりの塩昆布和え	麦茶 牛乳 じゃがまるくん 果物	かつお節 油揚げ みそ 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 オリーブ油 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 砂糖	わかめ なまこ ごぼう 人参 干しいたけ 青菜 大根 きゅうり 塩昆布 果物
9	金	ごはん みそ汁(人参・長ねぎ) 豚とにらのかき揚げ 白菜と油揚げの煮びたし ぬか漬け	麦茶 牛乳 チーズの蒸しパン	みそ 油揚げ 豚肉 牛乳 チーズ	米 薄力粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 ケーキミックス	人参 長ねぎ にら 刻み昆布 レモン汁 白菜 舞茸 きゅうり
10	土	ごはん みそ汁(きゃべつ・じゃがいも) 鶏のパン粉焼き 五目ひたし 豆腐の土佐煮	麦茶 いりこ じゃここんぶおにぎり	みそ 鶏肉 しらす 豆腐 かつお節 煮干し	米 じゃがいも オリーブ油 パン粉 サラダ油 砂糖	きゃべつ 玉ねぎ 人参 白菜 もやし 青菜 いんげん 刻み昆布 焼きのり
12	月	ごはん みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) マーボー豆腐 三色ナムル たくあん	麦茶 牛乳 魔法アイス	みそ 豆腐 赤みそ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 さつまいも コーンカップ	かぼちゃ 玉ねぎ にら 人参 長ねぎ 青菜 もやし たくあん オレンジジュース
13	火	ごはん みそ汁(わかめ・人参) ぶりのおろし煮 白和え 花野菜サラダ 白菜漬け	麦茶 いりこ 真珠蒸し	みそ 豆腐 煮干し 鶏ひき肉 ぶり	米 砂糖 すりごま サラダ油 もち米	わかめ 人参 生姜 大根 青菜 ブロッコリー カリフラワー 白菜 玉ねぎ
14	水	チキンカレーライス 和風サラダ すまし汁(わかめ・万能ねぎ) 古漬け	麦茶 牛乳 マーブルクッキー	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 砂糖 ごま油 薄力粉 さつまいも バター	人参 玉ねぎ りんご わかめ 万能ねぎ きゃべつ きゅうり
15	木	ごはん みそ汁(白菜・しめじ) 鮭と大根の味噌煮 豆腐のねぎソースかけ もやしと青菜の炒め物 たらちゃんのみほり	麦茶 いりこ 鶏ごぼうおにぎり	みそ 鮭 赤みそ 豆腐 たらこ 煮干し 鶏肉	米 ごま油 砂糖 サラダ油 片栗粉	白菜 しめじ 大根 生姜 青菜 だし昆布 長ねぎ もやし 人参 ごぼう 焼きのり
16	金	ごはん みそ汁(厚揚げ・万能ねぎ) 洋風肉じゃが ブロッコリーのおかかあえ 白菜漬け	麦茶 牛乳 メロンラスク	厚揚げ みそ かつお節 豚肉 牛乳	米 砂糖 グラニュー糖 サラダ油 食パン バター ケーキミックス じゃがいも	万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 レモン汁
17	土	ごはん みそ汁(長ねぎ・白玉麩) 炒り鶏 ひじきの五目煮 レタスとコーンの土佐酢かけ	麦茶 いりこ 梅おかかおにぎり	みそ 高野豆腐 鶏肉 かつお節 煮干し	米 白玉麩 砂糖 サラダ油	長ねぎ ごぼう 人参 干しいたけ 大根 ひじき レタス コーン缶 万能ねぎ 梅干し 焼きのり
19	月	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 豚肉と春雨の五目炒め きんぴらごぼう 白菜と青菜の磯和え たくあん	麦茶 けんちんうどん	豆腐 みそ 豚肉	米 春雨 干しうどん ごま油 サラダ油 砂糖	わかめ 干しいたけ 人参 大根 長ねぎ きくらげ ビーマン ごぼう 白菜 青菜 焼きのり たくあん
20	火	ごはん みそ汁(さつまいも・えのき) 鶏の黒酢煮 しめじと青菜の和え物 じゃがいものたらこ煮 きゃべつの塩昆布和え	麦茶 牛乳 ビザパン	みそ 鶏肉 たらこ 牛乳 ベーコン チーズ	米 さつまいも 薄力粉 じゃがいも サラダ油 砂糖 オリーブ油	えのき 長ねぎ にんにく 青菜 しめじ 万能ねぎ きゃべつ 塩昆布 玉ねぎ ビーマン トマト缶
21	水	ごはん みそ汁(青菜・大根) ぶりの照焼き ブロッコリーと豆腐の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 ぬか漬け	麦茶 牛乳 きなこクリームサンド	みそ ぶり 豆腐 あずき きなこ 牛乳	米 ごま油 砂糖 食パン バター 薄力粉	青菜 大根 ブロッコリー かぼちゃ きゅうり
22	木	ごはん みそ汁(きゃべつ・人参) タンドリーチキン ブロッコリーのごま酢あえ コーン入り春雨サラダ ミニトマト ぬか漬け	麦茶 牛乳 メロディーケーキ	みそ 鶏肉 豆乳 ロースハム 牛乳 卵	米 砂糖 薄力粉 すりごま 春雨 ごま油 マーメレード バター	きゃべつ 人参 レモン汁 にんにく ブロッコリー きゅうり コーン缶 ミニトマト
23	金	天皇誕生日				
24	土	ごはん みそ汁(きゃべつ・じゃがいも) 鶏のパン粉焼き 五目ひたし 豆腐の土佐煮	麦茶 いりこ じゃここんぶおにぎり	みそ 鶏肉 しらす 豆腐 かつお節 煮干し	米 じゃがいも オリーブ油 パン粉 サラダ油 砂糖	きゃべつ 玉ねぎ 人参 白菜 もやし 青菜 いんげん 刻み昆布 焼きのり
26	月	ごはん みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) マーボー豆腐 三色ナムル たくあん	麦茶 牛乳 魔法アイス	みそ 豆腐 赤みそ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 さつまいも コーンカップ	かぼちゃ 玉ねぎ にら 人参 長ねぎ 青菜 もやし たくあん オレンジジュース
27	火	ごはん みそ汁(わかめ・人参) ぶりのおろし煮 白和え 花野菜サラダ 白菜漬け	麦茶 いりこ 真珠蒸し	みそ 豆腐 煮干し 鶏ひき肉 ぶり	米 砂糖 すりごま サラダ油 もち米	わかめ 人参 生姜 大根 青菜 ブロッコリー カリフラワー 白菜 玉ねぎ
28	水	チキンカレーライス 和風サラダ すまし汁(わかめ・万能ねぎ) 古漬け	麦茶 牛乳 マーブルクッキー	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 砂糖 ごま油 薄力粉 さつまいも バター	人参 玉ねぎ りんご わかめ 万能ねぎ きゃべつ きゅうり



※献立は都合により変更する場合があります。その場合は展示食のキッチン通信でお知らせします。