

今月の献立

令和 3 年 12 月

花表こぼと保育園

日曜日	今日の献立		おやつ
1 水	豚肉と大根のごまみそ煮(豚肉、大根、人参、ねぎ、すりごま) 青菜炒め(青菜、ツナ缶)	ごはん	豆乳ココアプリン (豆乳、ココア、アガー)
2 木	白菜と肉団子のスープ煮(鶏ひき肉、しょうが、春雨、白菜、人参) ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー、コーン缶)	ごはん	パンケーキ (小麦粉、牛乳)
3 金	煮魚(メカジキ、しょうが) ひじきと生揚げの煮物(ひじき、生揚げ、人参、さやいんげん)	ごはん	ミルククリームサンド (牛乳、食パン)
4 土	煮込みうどん(うどん、鶏肉、油揚げ、人参、ねぎ) チーズ		ホットケーキ (小麦粉、牛乳)
6 月	カリフラワーのクリームシチュー(鶏肉、じゃが芋、カリフラワー、人参、玉ねぎ、ピーマン) ドレッシング和え(春雨、きゅうり、みかん缶)	食パン	しらすおにぎり (しらす、米、いりごま)
7 火	豚丼(豚肉、人参、玉ねぎ、椎茸、ねぎ) 切干大根のごま酢和え(切干大根、しらす、きゅうり、すりごま)	パン缶	焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
8 水	中華風かき玉スープ(豚肉、しょうが、豆腐、人参、チンゲン菜、玉ねぎ、卵) 南瓜煮付(南瓜)	ごはん	小倉蒸しパン (小豆、小麦粉、牛乳)
9 木	手羽先風から揚げ(鶏肉) おひたし(青菜、人参、キャベツ、花かつお)	ごはん	きな粉マカロニ (マカロニ、きな粉)
10 金	五目煮(はんぺん、じゃが芋、人参、大根、さやいんげん) みそ汁(豆腐、えのき、みつば)	ごはん	ヨーグルト、菓子
11 土	生活発表会		
13 月	ぶり大根(ぶり、大根、しょうが) 酢の物(キャベツ、わかめ)	ごはん	りんごゼリー、菓子 (100%リンゴジュース、アガー)
14 火	カレースパゲティ(スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) スープ(かぶ、あさつき)	ロールパン	ゆかりおにぎり ・(ゆかり、米)
15 水	豚肉と大根のごまみそ煮(豚肉、大根、人参、ねぎ、すりごま) 青菜炒め(青菜、ツナ缶)	ごはん	じゃこトースト (しらす、マヨネーズ、食パン、すりごま)
16 木	白菜と豚肉のスープ煮(豚肉、しょうが、春雨、白菜、人参) ソテー(キャベツ、コーン缶)	ごはん	豆乳ココアプリン (豆乳、ココア、アガー)
17 金	(誕生会)ポークストロガノフ(豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく) 海藻サラダ(わかめ、きゅうり、コーン缶) みかん		ショートケーキ (小麦粉、牛乳)
18 土	煮込みうどん(うどん、鶏肉、油揚げ、人参、ねぎ) チーズ		ココアホットケーキ (ココア、小麦粉、牛乳)
20 月	トマトクリームシチュー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ピーマン) ドレッシング和え(春雨、きゅうり、みかん缶)	ミルクロールパン	おかかおにぎり (花かつお、米)
21 火	カレーライス(鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋) ゆかり和え(人参、青菜、もやし) パナナ		焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
22 水	中華風かき玉スープ(豚肉、しょうが、豆腐、人参、チンゲン菜、玉ねぎ、卵) 南瓜煮付(南瓜)	ごはん	ココア蒸しパン (ココア、小麦粉、牛乳)
23 木	五目煮(はんぺん、じゃが芋、人参、大根、さやいんげん) みそ汁(豆腐、えのき、みつば)	ごはん	きな粉マカロニ (マカロニ、きな粉)
24 金	フライドチキン(鶏肉、にんにく) ポテトサラダ(じゃが芋、人参、きゅうり、マヨネーズ)	ごはん	クリスマスケーキ (小麦粉、牛乳、ココア)
25 土	きしめん(きしめん、焼かまぼこ、ほうれん草、油揚げ、花かつお) パナナ		いちご蒸しパン (イチゴジャム、牛乳、小麦粉)
27 月	和風ツナスパゲティ(ツナ缶、大根、しめじ、玉ねぎ、ねぎ) スープ(わかめ、あさつき、豆腐)	コッペパン	鮭おにぎり (鮭フレーク、米、いりごま)
28 火	中華丼(豚肉、人参、玉ねぎ、椎茸、ねぎ) 切干大根のごま酢和え(切干大根、しらす、きゅうり、すりごま) りんご		ヨーグルト、菓子

* 献立は多少変更する場合があります。