

○ 12月 乳幼児献立表 ○

2019年 12月

のぞみ保育園

| 2(月)  |   | 3(火)  |  | 4(水)  |   | 5(木) |  | 6(金) |  | 7(土) |  |
|---|---|---|--|---|---|------|--|------|--|------|--|
| <b>麦ご飯</b><br>米 38<br>押麦 4<br><b>厚揚げと春雨の煮物</b><br>鶏ひき肉 20<br>厚揚げ 15<br>普通はるさめ 5<br>乾しいたけ 1.5<br>大根 25<br>にんじん 10<br>たけのこ水煮缶詰 10<br>葉ねぎ 3<br>調合油 1<br>淡色辛みそ 3<br>三温糖 1.5<br>うすくちしょうゆ 1.5   | <b>冬野菜カレー</b><br>米 38<br>押麦 4<br>豚肉 20<br>大根 10<br>にんじん 15<br>たまねぎ 10<br>じゃがいも 15<br>はくさい 10<br>ブロッコリー 5<br>調合油 1<br>カレーウ 15  | <b>麦ご飯</b><br>米 38<br>押麦 4<br><b>さかな</b><br>さかな 30<br><b>白和え</b><br>こまつな 10<br>にんじん 15<br>板こんにゃく 3<br>木綿豆腐 5<br>甘みそ 1.5<br>ごま 0.5<br>うすくちしょうゆ 0.3<br>三温糖 1  | <b>イタリانسバゲット</b><br>米 45<br>かぼちゃ 35<br>たまねぎ 15<br>ウインナー 25<br>トマト缶詰 8<br>にんじん 5<br>青ピーマン 1<br>マンジュルーム 5<br>調合油 1<br>ケチャップ 3<br>だし 1<br>ウスターソース 0.7  | <b>麦ご飯</b><br>米 38<br>押麦 4<br><b>手羽元の煮物</b><br>鶏手羽 35<br>大根 40<br>こいくちしょうゆ 1.3<br>本みりん 1.3<br>三温糖 1.3<br>うすくちしょうゆ 1.3<br>料理酒 1.3<br><b>煮豆</b><br>だいず 6.6<br>にんじん 12<br>ごぼう 4<br>さやいんげん 2<br>うすくちしょうゆ 0.8<br>三温糖 0.8<br><b>みそ汁</b><br>かぼちゃ 20<br>たまねぎ 10<br>葉ねぎ 3<br>淡色辛みそ 5 | <b>きつね丼</b><br>米 38<br>押麦 4<br>油揚げ 30<br>にんじん 15<br>たまねぎ 20<br>ほうれんそう 3<br>調合油 1<br>本みりん 1<br>うすくちしょうゆ 5<br>かたくり粉 2   |      |  |      |  |      |  |
| <b>9(月)</b><br>麦ご飯 米 38<br>押麦 4<br><b>鶏すき煮</b><br>鶏肉 25<br>焼き豆腐 30<br>にんじん 15<br>たまねぎ 20<br>はくさい 40<br>ぶなしめじ 5<br>糸こんにゃく 10<br>葉ねぎ 3<br>三温糖 2<br>うすくちしょうゆ 3<br>調合油 1<br>こいくちしょうゆ 1<br>料理酒 0.7<br><b>かぼちゃの煮物</b><br>かぼちゃ 40<br>三温糖 1.5<br>うすくちしょうゆ 0.7   | <b>人参ご飯</b><br>米 38<br>押麦 4<br>にんじん 10<br>だし 1<br>パセリ 0.5<br><b>ミートローフ</b><br>豚ひき肉 35<br>たまねぎ 20<br>調合油 0.5<br>パン粉 3<br>ケチャップ 3<br>ウスターソース 1<br><b>蒸え野菜</b><br>じゃがいも 30<br>ブロッコリー 10<br>食塩 0.1<br><b>スープ</b><br>ペーコン 2<br>とうもろこし 5<br>キャベツ 20<br>だし 1<br>ゼリー 20       | <b>麦ご飯</b><br>米 38<br>押麦 4<br><b>さかな</b><br>さかな 30<br><b>卯の花の炒り煮</b><br>おから 15<br>乾しいたけ 1.2<br>にんじん 10<br>さつまいも 20<br>油揚げ 4<br>調合油 2<br>葉ねぎ 1<br>うすくちしょうゆ 2<br><b>みそ汁</b><br>なめこ 5<br>木綿豆腐 25<br>生わかめ 2<br>淡色辛みそ 4      | <b>麦ご飯</b><br>米 38<br>押麦 4<br><b>鶏じゃが煮</b><br>鶏肉 25<br>たまねぎ 45<br>にんじん 20<br>じゃがいも 60<br>糸こんにゃく 10<br>さやいんげん 3<br>調合油 1<br>三温糖 2<br>うすくちしょうゆ 2.5<br><b>みそ汁</b><br>なめこ 5<br>木綿豆腐 25<br>生わかめ 2<br>淡色辛みそ 4                            | <b>麦ご飯</b><br>米 38<br>押麦 4<br><b>さかな</b><br>さかな 30<br><b>千切大根煮</b><br>切干しだいこん 5<br>にんじん 15<br>油揚げ 5<br>生わかめ 2<br>乾しいたけ 1.2<br>調合油 0.5<br>うすくちしょうゆ 2<br>三温糖 2<br><b>和汁</b><br>さつまいも 20<br>大根 15<br>豚肉 5<br>にんじん 3<br>葉ねぎ 5<br>酒かす 4<br>甘みそ 6<br>うすくちしょうゆ 0.5                 | <b>チキンカレー</b><br>米 38<br>押麦 4<br>鶏肉 25<br>じゃがいも 35<br>たまねぎ 35<br>にんじん 15<br>グリーンピース 5<br>調合油 1<br>カレーウ 15<br><b>キャベツの炒め煮</b><br>キャベツ 30<br>かつお缶詰 4<br>とうもろこし 5<br>食塩 0.2  |      |  |      |  |      |  |
| <b>16(月)</b><br>麦ご飯 米 38<br>押麦 4<br><b>マーボー豆腐</b><br>豚ひき肉 25<br>木綿豆腐 65<br>たまねぎ 30<br>にんじん 15<br>れんこん 10<br>乾しいたけ 1.2<br>葉ねぎ 4<br>調合油 1<br>赤色辛みそ 2.2<br>だし 1<br>うすくちしょうゆ 1<br>三温糖 1<br>かたくり粉 2<br><b>もやしにらの炒め物</b><br>もやし 30<br>にら 15<br>ごま 0.5<br>調合油 1<br>うすくちしょうゆ 1.5<br>本みりん 1.5<br>ごま油 1 | <b>ロールパン</b><br>ロールパン 50<br><b>クリームシチュー</b><br>鶏肉 20<br>じゃがいも 60<br>たまねぎ 40<br>にんじん 20<br>グリーンピース 3<br>調合油 1<br>薄力粉 4<br>マーガリン 4<br>普通牛乳 40<br>三温糖 7<br>うすくちしょうゆ 1.5<br><b>花野菜のおか和え</b><br>ブロッコリー 20<br>カリフラワー 15<br>にんじん 15<br>かつお削り節 0.3<br>三温糖 0.7<br>うすくちしょうゆ 1.5 | <b>麦ご飯</b><br>米 38<br>押麦 4<br><b>さかな</b><br>さかな 30<br><b>キャベツのごまだれ和え</b><br>キャベツ 40<br>にんじん 10<br>ほうれんそう 4<br>豚肉 4<br>ごま 1<br>三温糖 7<br>うすくちしょうゆ 1.5<br><b>みそ汁</b><br>じゃがいも 20<br>大根 15<br>生わかめ 15<br>淡色辛みそ 5            | <b>みそうどん</b><br>うどん 110<br>豚肉 20<br>にんじん 10<br>もやし 30<br>生わかめ 5<br>キャベツ 4<br>調合油 1<br>本みりん 2<br>淡色辛みそ 9<br>本みりん 6<br>うすくちしょうゆ 2<br><b>かぶと鶏ミンチの煮物</b><br>かぶ 35<br>鶏ひき肉 7<br>にんじん 10<br>さやいんげん 2<br>三温糖 1<br>うすくちしょうゆ 1.5<br>調合油 0.5 | <b>麦ご飯</b><br>米 38<br>押麦 4<br><b>ポークビーンズ</b><br>豚肉 25<br>だいず 30<br>たまねぎ 30<br>にんじん 15<br>マロニスバグッティ 8<br>グリーンピース 5<br>調合油 1<br>だし 1<br>ケチャップ 4<br>ウスターソース 1<br>三温糖 0.5<br>こいくちしょうゆ 0.5<br><b>スープ</b><br>ぶなしめじ 7<br>ウインナー 2<br>じゃがいも 20<br>だし 1                               | <b>21(土)</b><br><b>マーボー丼</b><br>米 38<br>押麦 4<br>木綿豆腐 60<br>豚ひき肉 25<br>にんじん 10<br>たまねぎ 20<br>乾しいたけ 1<br>葉ねぎ 4<br>赤色辛みそ 3<br>だし 1<br>こいくちしょうゆ 0.5<br>三温糖 1<br>調合油 1<br>ごま油 0.5<br>かたくり粉 2<br><b>スープ</b><br>じゃがいも 20<br>キャベツ 7<br>生わかめ 2<br>だし 1 |      |  |      |  |      |  |
| <b>23(月)</b><br>麦ご飯 米 38<br>押麦 4<br><b>高野豆腐の炒め煮</b><br>高野豆腐 10<br>鶏肉 25<br>にんじん 10<br>たまねぎ 25<br>乾しいたけ 1.2<br>グリーンピース 5<br>調合油 1<br>三温糖 2<br>うすくちしょうゆ 2<br>かたくり粉 2<br><b>みそ汁</b><br>じゃがいも 20<br>キャベツ 2<br>生わかめ 2<br>淡色辛みそ 4   | <b>麦ご飯</b><br>米 38<br>押麦 4<br><b>厚揚げと春雨の煮物</b><br>鶏ひき肉 20<br>厚揚げ 15<br>普通はるさめ 5<br>乾しいたけ 1.5<br>大根 25<br>にんじん 10<br>たけのこ水煮缶詰 10<br>葉ねぎ 3<br>調合油 1<br>淡色辛みそ 3<br>三温糖 1.5<br>うすくちしょうゆ 1.5<br><b>すまし汁</b><br>はくさい 20<br>焼き竹輪 5<br>生わかめ 2<br>うすくちしょうゆ 3<br>本みりん 1.5       | <b>麦ご飯</b><br>米 38<br>押麦 4<br><b>さかな</b><br>さかな 30<br><b>ひじき煮</b><br>ほしひじき 2.8<br>油揚げ 5<br>にんじん 10<br>焼き竹輪 5<br>さやいんげん 3<br>調合油 0.5<br>三温糖 1.7<br>うすくちしょうゆ 1.7<br><b>みそ汁</b><br>かぼちゃ 20<br>たまねぎ 10<br>生わかめ 2<br>淡色辛みそ 5 | <b>おもち</b><br>もち米 60<br>きな粉 2<br>三温糖 1.5<br>焼きのり 1<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>本みりん 0.3<br><b>雑炊</b><br>米 20<br>鶏肉 8<br>大根 15<br>大根 3<br>だし 0.3<br>食塩 0.5   | <b>麦ご飯</b><br>米 38<br>押麦 4<br><b>さかな</b><br>さかな 30<br><b>いり鶏</b><br>鶏肉 10<br>にんじん 20<br>れんこん 10<br>ごぼう 5<br>板こんにゃく 5<br>さやいんげん 3<br>調合油 1<br>三温糖 1.5<br>うすくちしょうゆ 1.5<br><b>みそ汁</b><br>さつまいも 20<br>たまねぎ 10<br>生わかめ 2<br>淡色辛みそ 4  | <b>28(土)</b><br><b>マーボー丼</b><br>米 38<br>押麦 4<br>木綿豆腐 60<br>豚ひき肉 25<br>にんじん 10<br>たまねぎ 20<br>乾しいたけ 1<br>葉ねぎ 4<br>赤色辛みそ 3<br>だし 1<br>こいくちしょうゆ 0.5<br>三温糖 1<br>調合油 1<br>ごま油 0.5<br>かたくり粉 2<br><b>スープ</b><br>じゃがいも 20<br>キャベツ 7<br>生わかめ 2<br>だし 1 |      |  |      |  |      |  |

ページ  
シ  
ン  
ト

※都合により献立を変更することがあります