

12月のこんだてひょう



旭が丘保育園

日	曜	お昼のこんだて	調味料	赤色の食品 (からだをつくる)	緑色の食品 (からだの調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもととなる)
2	月	ごはん やきのり 肉豆腐 マカロニサラダ フルーツ 牛乳	しょうゆ みりん	豚肉 ハム 牛乳	のり 玉葱 人参 しらたき えのき 葱 生姜 小松菜 キャベツ キュウリ 果物 しそ	米 マカロニ マヨネーズ
3	火	食パン ジャム ポテトコロッケ 野菜のナムル 五目スープ フォローアップミルク(※)	しょうゆ 塩 酢 コンソメ	豚肉 かまぼこ 卵 ハム フォローアップミルク	小松菜 人参 竹の子 春雨 しいたけ ほうれん草 もやし キュウリ	小麦粉 砂糖 ごま油 じゃがいも
4	水	焼きそば チーズサラダ(りす・うさぎぐみ) サラダ(ことりぐみ) 小魚(りすぐみ) 牛乳(※)	ソース 塩	豚肉 チーズ 魚 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり キュウリ パセリ	中華めん 油
5	木	ロールパン 魚のフライ ゆでブロッコリー 冬野菜のミネストローネ 牛乳(※)	コンソメ 塩 こしょう	魚 ベーコン 牛乳	ブロッコリー キャベツ 玉葱 人参 セロリ れんこん ごぼう トマト パセリ	小麦粉 マヨネーズ じゃがいも 油
6	金	わかめごはん マーボー豆腐 華風あえ 牛乳(※)	しょうゆ 酢	豚肉 豆腐 かまぼこ 味噌 牛乳	にんにく 葱 人参 たら もやし キュウリ 春雨 わかめ	米 ごま油 ごま 砂糖
7	土	ツナカレー フルーツポンチ 牛乳(※)	カレールー しょうゆ	ツナ 牛乳	玉葱 人参 しめじ みかん りんご もも	米 油 じゃがいも
9	月	ごはん やきのり 炒り豆腐 新潟の冬野菜汁 牛乳(※)	しょうゆ	卵 豆腐 ちくわ とり肉 油あげ 味噌 牛乳	のり こんにゃく しいたけ 玉葱 白菜 葱 人参 小松菜	米 砂糖
10	火	菜めし じゃがいものきんぴら炒め煮 味噌汁 フルーツ フォローアップミルク(※)	塩 しょうゆ	豚肉 さつまあげ 豆腐 味噌 フォローアップミルク	青菜 人参 ピーマン れんこん えのき わかめ 果物	米 ごま 砂糖 じゃがいも
11	水	スパゲティナポリタン みかんサラダ チーズ(りす・うさぎぐみ) 牛乳(※)	塩 ソース ケチャップ 酢	ハム チーズ 牛乳	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン キャベツ パセリ みかん	スパゲティ 油
12	木	ロールパン とりのからあげ 牛乳(※) りんご入りフレンチサラダ つぶつぶコーンスープ	塩 酢 コンソメ	とり肉 牛乳	キャベツ りんご 玉葱 コーン パセリ キュウリ	小麦粉 油
13	金	ごはん サラダステーキ 野菜のコンソメ煮 味噌汁 牛乳(※)	しょうゆ こしょう 塩 コンソメ	魚 豆腐 ベーコン 油あげ 味噌 牛乳	ブロッコリー キャベツ 人参 コーン グリーンピース 大根 えのき 玉葱	米
14	土	焼きそば 中華風野菜スープ フルーツ 牛乳(※)	ソース 塩 コンソメ	豚肉 卵 豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり わかめ 果物	中華めん ごま油
16	月	ケチャップライス さんまのオレンジ煮 ポイル野菜 わかめスープ 牛乳(※)	塩 こしょう しょうゆ ケチャップ	とり肉 魚 豆腐 牛乳	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム コーン わかめ キャベツ キュウリ 果物	米 油
17	火	ごはん おかかふりかけ 肉じゃが フルーツ 豆腐と青菜のふわふわ汁 フォローアップミルク(※)	しょうゆ みりん 塩	豚肉 魚 卵 豆腐 フォローアップミルク	玉葱 人参 しらたき グリンピース チンゲン菜 葱 果物	米 砂糖 じゃがいも
18	水	ポークカレー フレッシュサラダ チーズ(りす・うさぎぐみ) 牛乳(※)	塩 カレールー	豚肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー キャベツ みかん もも キュウリ	米 じゃがいも マヨネーズ
19	木	食パン ジャム ふわふわオムレツ ポトフ 牛乳(※)	塩 こしょう ソース ケチャップ コンソメ	豚肉 ウインナー 卵 牛乳	玉葱 人参 ピーマン キャベツ セロリー ブロッコリー	小麦粉 砂糖 じゃがいも
20	金	ロールパン ミートボール 雑煮汁 フルーツ 牛乳(※)	しょうゆ 塩 みりん	豚肉 とり肉 生揚げ かまぼこ 牛乳	人参 大根 しいたけ こんにゃく 葱 小松菜 みかん	米
21	土	肉玉うどん 金時豆煮 フルーツ 牛乳(※)	しょうゆ 塩 みりん	豚肉 ささげ 卵 なると 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
23	月	ごはん ちくわのいそべあげ 三色ひたし 青菜入りかき玉汁 牛乳(※)	しょうゆ 塩	とり肉 ちくわ 豆腐 卵 牛乳	青のり キャベツ 人参 小松菜 玉葱 えのき	米 油
24	火	ごはん ひじきの炒り煮 フォローアップミルク(※) 野菜入り肉団子スープ フルーツ	塩 しょうゆ みりん	豚肉 豆腐 油あげ 味噌 フォローアップミルク	ひじき 玉葱 白菜 葱 えのき しいたけ たら 人参 しらたき 果物	米 砂糖
25	水	チキンカレー 大根サラダ チーズ(りす・うさぎぐみ) 牛乳(※)	カレールー 塩 酢	とり肉 チーズ 牛乳	人参 玉葱 しめじ 大根 ブロッコリー	米 砂糖 じゃがいも
26	木	ロールパン 野菜のゴマサラダ マカロニグラタン 牛乳(※)	しょうゆ 酢	とり肉 チーズ なると 牛乳	玉葱 マッシュルーム ブロッコリー キャベツ 小松菜	小麦粉 マカロニ ごま油 ごま 砂糖
27	金	ごはん とり肉のさっぱり煮 ゆでブロッコリー さつま汁 牛乳(※)	しょうゆ 酢	とり肉 豚肉 味噌 牛乳	ブロッコリー 大根 人参 ごぼう しめじ 葱 小松菜	米 砂糖 マヨネーズ さつまいも
28	土	キャロットピラフ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳(※)	塩 酢 コンソメ しょうゆ	とり肉 なると 味噌 豆腐 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース 小松菜 キャベツ えのき わかめ	米 砂糖

※ 食材の都合により、メニューの変更もあります

【(※)印の牛乳・フォローアップミルクは、午後のおやつの際に飲みます】