

12月

献立表

2023年度
なでしこ保育園

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (力や体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
11 25 (月)	チキン南蛮	鶏肉	片栗粉	たまねぎ	マヨドレ 砂糖 醤油 酢 みりん	ポップコーン (ポップコーン、 塩、油) バナナ
	かみかみ和え	さきいか		キャベツ 人参 小松菜 れんこん	砂糖 醤油	
	みそ汁	竹輪	さつまいも	大根 人参	みそ	
	ごはん		ごはん			
12 26 (火)	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭	じゃがいも	たまねぎ キャベツ 赤パプリカ	みそ 砂糖 酒 みりん	メロンパントースト (食パン、 ケーキMIX、 牛乳、バター、 グラニュー糖) オレンジ
	炒り豆腐	豆腐 鶏ミンチ	サラダ油	たまねぎ 人参 三度豆 乾しいたけ	砂糖 醤油 みりん	
	すまし汁		麩	たまねぎ 南瓜 もやし	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
13 (水)	シュクメルリ風 シチュー	鶏肉 チーズ 牛乳	じゃがいも	たまねぎ 人参 ブロッコリー ニンニク	シチュールウ	豆腐ブラウニー (豆腐、米粉、 片栗粉、ココア、 砂糖、油、 ベーキングパウダー) りんご
	コールスローサラダ	ツナ	コーン サラダ油	キャベツ 人参 きゅうり	砂糖 酢	
	ごはん		ごはん			
27 (水)	年越しうどん	鶏肉	うどん	白菜 たまねぎ 人参 ししいたけ 青ねぎ	醤油 みりん	チーズ粉ふき芋 (じゃがいも、 チーズ、塩) みかん
	野菜炒め	竹輪	ごま油	キャベツ たまねぎ 人参 しめじ	塩 醤油	
14 (木)	サバの塩焼き	サバ			塩	焼きおにぎり (米、醤油、 みりん) 年長：いりこ 年少：昆布
	根菜サラダ		ごま	キャベツ 人参 れんこん ごぼう	マヨドレ	
	みそ汁		さつまいも	たまねぎ 人参 しめじ ほうれん草	みそ	
	ごはん		ごはん			
1 15 (金)	鶏大根	鶏肉		大根	砂糖 醤油 みりん	バナナケーキ (ケーキMIX、 バナナ、豆乳、 砂糖、油) オレンジ
	白菜のゆかり和え			白菜 人参 黄パプリカ きゅうり	ゆかり 砂糖 醤油 酢	
	みそ汁	厚揚げ	じゃがいも	たまねぎ 人参 青ねぎ	みそ	
	ごはん		ごはん			
2 16 (土)	チャーハン	豚ミンチ	ごはん コーン ごま油	たまねぎ 人参 レタス ビーマン 青ねぎ	中華だし 塩 醤油	ベアロール 果物
	中華スープ		じゃがいも	キャベツ チンゲン菜	中華だし 塩 醤油	

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (かや体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
4 18 (月)	鶏肉の塩麹焼き	鶏肉			みそ 酒	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、 生クリーム、砂糖、 みかん缶、 パイン缶、白桃缶) りんご
	南瓜のそぼろあんかけ	豚ミンチ	片栗粉	南瓜 たまねぎ グリーンピース	砂糖 醤油 みりん	
	すまし汁	豆腐		白菜 人参 小松菜 まいたけ	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
5 19 (火)	ホキのチーズ焼き	ホキ チーズ		パセリ	ケチャップ	小倉クリームサンド (食パン、 豆乳クリーム、 砂糖、あんこ) オレンジ
	カラフルソテー	ウインナー		たまねぎ 人参 黄パプリカ ブロッコリー	コンソメ 醤油	
	コンソメスープ		じゃがいも	かぶ キャベツ 人参 えのき	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
6 20 (水)	サワラのねぎダレ焼き	サワラ	ごま油	青ねぎ 生姜	砂糖 醤油 酢	じゃがもち (じゃがいも、 青のり、バター、 塩、片栗粉) バナナ
	五目豆	鶏肉 大豆		人参 ごぼう 乾しいたけ れんこん こんにゃく	砂糖 醤油 酒 みりん	
	みそ汁	油揚げ	さつまいも	たまねぎ 人参 ほうれん草	みそ	
	ごはん		ごはん			
7 (木)	牛肉と春雨の炒め物	牛肉	春雨	たまねぎ 人参 ニラ	中華だし 砂糖 醤油 塩	マーブルクッキー (薄力粉、砂糖、 バター、ココア) みかん
	ツナサラダ	ツナ	ごま油	きゅうり もやし 人参 チンゲン菜	砂糖 醤油 酢	
	中華スープ	あさり わかめ		たまねぎ 大根	中華だし 醤油 塩	
	ごはん		ごはん			
21 (木)	白身魚のフリッター	カレイ	薄力粉 片栗粉 サラダ油		酒 ケチャップ マヨドレ	クリスマス シフォンケーキ (卵、砂糖、 サラダ油、薄力粉、 牛乳、抹茶、 豆乳クリーム、砂糖、 いちご、黄桃缶) みかん
	ポテサラツリー		じゃがいも コーン	たまねぎ 人参 ブロッコリー ニンニク	マヨドレ	
	コンソメスープ	ウインナー		白菜 大根 南瓜 エリンギ	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
8 22 (金)	ポパイカレーライス	牛肉 スキムミルク	ごはん	たまねぎ 人参 南瓜 ほうれん草 ピーマン	カレールウ 砂糖 ケチャップ	きな粉蒸しパン (ケーキMIX、 きな粉、砂糖、 サラダ油、豆乳) りんご
	マカロニサラダ		マカロニ コーン	キャベツ 人参 きゅうり	マヨドレ	
9 23 (土)	野菜豚丼	豚肉	ごはん コーン	白菜 たまねぎ 人参 青ねぎ 乾しいたけ	砂糖 醤油	ゆかりおにぎり (米、ゆかり) 果物
	みそ汁	竹輪	さつまいも	キャベツ 大根	みそ	