


**12月幼児食献立表**

みのり乳児保育園

献立名		材料名	朝おやつ・午後おやつ
1 月	ごはん 豚肉と大根の中華炒め ほうれん草のナムル じゃが芋の味噌汁 くだもの	米 豚ばら肉・大根・ごま油・中華だし・生姜・オイスター・醤油・酒・片栗粉 ほうれん草・人参・もやし・コーン缶・ごま油・醤油・砂糖・酢・ごま じゃが芋・人参・キャベツ・玉葱・わかめ・葱・味噌	ハイハイン・牛乳 おからソフトクッキー・牛乳 おから・米粉・きな粉・砂糖・油・豆乳
2 火	ごはん 鶏塩回鍋肉 ひじきの煮物 なめこ汁 くだもの	米 鶏もも肉・キャベツ・玉葱・葱・ごま油・にんにく・酒・塩・中華だし・片栗粉 ひじき・人参・油揚げ・醤油・砂糖・ごま油・ごま・かつお節 なめこ・玉葱・白菜・わかめ・葱・味噌	干し芋・牛乳 豆腐のおやき・牛乳 木綿豆腐・ひじき・コーン缶・米粉・片栗粉 中華だし・醤油
3 水	ごはん かれいのゆかりマヨ焼き 小松菜の納豆和え えのきの味噌汁 くだもの	米 かれい・醤油・みりん・ゆかり・マヨネーズ 納豆・小松菜・人参・キャベツ・ごま油・醤油・砂糖 ごま・もみのり・かつお節 えのき・玉葱・キャベツ・豆腐・葱・味噌	ルヴァン・牛乳 ゆずケーキ・牛乳 ホットケーキ粉・砂糖・豆乳バター・豆乳 ゆず
4 木	ちゃんぽんうどん 焼き南瓜 プロッコリーの和風マヨサラダ くだもの	うどん・豚ばら肉・玉葱・キャベツ・もやし・にら ごま油・醤油・中華だし 南瓜・塩・ガーリックパウダー・パセリ粉 プロッコリー・人参・マヨネーズ・醤油・砂糖・かつお節	黒ごまビスケット・牛乳 中華おこわおにぎり・牛乳 米・もち米・豚挽肉・人参・葱・ごま油・醤油 オイスター・酒・砂糖・塩・みりん
5 金	 <b>親子にこにこティ</b> 		
6 土	牛丼 キャベツの味噌汁 くだもの	米・牛ばら肉・人参・玉葱・葱・醤油・みりん・酒・ごま油 キャベツ・玉葱・油揚げ・わかめ・葱・味噌	おやつ・牛乳 抹茶あんぱん・牛乳
8 月	ごはん 牛肉とにらの炒め物 じゃが芋のおかか煮 白菜の味噌汁 くだもの	米 牛ばら肉・人参・にら・にんにく・ごま油・醤油・酒・オイスター じゃが芋・醤油・酒・砂糖・かつお節 白菜・玉葱・油揚げ・わかめ・葱・味噌	とろべー・牛乳 アップルパイ・牛乳 りんご・砂糖・ぎょうざの皮・油 グラニュー糖
9 火	ぶどうパン ポークソテー バーベキューソース ツナサラダ コンソメ豆乳スープ くだもの	ぶどうパン 豚肩ロース・塩・小麦粉・ケチャップ・ウスター・醤油・レモン果汁・酒 人参・キャベツ・プロッコリー・ツナ・マヨネーズ・塩 人参・玉葱・キャベツ・ほうれん草・コンソメ・塩・豆乳・油	野菜ハイハイン・牛乳 焼き味噌おにぎり・牛乳 米・味噌・醤油・みりん・砂糖・ごま油
10 水	ごはん 鮭のごま酢照り焼き かぶのそぼろ煮 南瓜の味噌汁 くだもの	米 鮭・ごま・醤油・みりん・砂糖・酢・ごま油 かぶ・豚挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 南瓜・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	黒ごまビスケット・牛乳 メロンパンスコーン・牛乳 ホットケーキ粉・豆乳バター・豆乳 バニラエッセンス・グラニュー糖
11 木	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 白菜のしゃきしゃき和え マーボー大根 くだもの	米 鶏レバー・ごま油・生姜・醤油・砂糖・酒 白菜・人参・キャベツ・コーン缶・醤油・ごま・ごま油 豚挽肉・大根・人参・玉葱・ごま油・生姜・にんにく・醤油 酒・中華だし・片栗粉	干しとうふ・牛乳 たこ焼き風じゃが丸くん・牛乳 じゃが芋・塩・片栗粉・白玉粉・ケチャップ 醤油・砂糖・みりん・ウスター・オイスター 青のり・かつお節
12 金	 <b>お弁当の日</b> 		
13 土	焼き豚チャーハン わかめスープ くだもの	米・焼き豚・玉葱・にら・にんにく・生姜・オイスター 味噌・醤油・塩・ごま油 わかめ・人参・玉葱・中華だし・薄口醤油・ごま	おやつ・牛乳 いちごロール・牛乳
15 月	味噌バターラーメン 和風ポテト 大根サラダ くだもの	中華麺・豚ばら肉・人参・玉葱・キャベツ・葱・中華だし 味噌・豆乳バター じゃが芋・青のり・ゆかり・塩・ごま 大根・人参・胡瓜・しらす・醤油・酢・オリーブ油・塩・ごま	干し芋・牛乳 おかかバターおにぎり・牛乳 米・かつお節・豆乳バター・醤油・ごま・大葉
16 火	ごはん 甘辛唐揚げ もみのり和え 玉葱の味噌汁 くだもの	米 鶏もも肉・塩・かつお節・マヨネーズ・にんにく・片栗粉・油 みりん・醤油・砂糖・ごま 人参・キャベツ・小松菜・醤油・もみのり 玉葱・えのき・わかめ・油揚げ・葱・味噌	ルヴァン・牛乳 ふかし芋・牛乳 さつま芋

献立名		材料名	朝おやつ・午後おやつ
17 水	冬野菜のキーマカレー 金時豆煮 コールスローサラダ くだもの	米・合挽肉・人参・里芋・玉葱・ほうれん草・大根・トマト缶 カレールウ・ケチャップ・ウスター・豆乳バター 金時豆・醤油・砂糖 人参・キャベツ・コーン缶・マヨネーズ・酢・砂糖・オリーブ油	ハイハイン・牛乳 肉まん・牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩 豚挽肉・葱・醤油・生姜・ごま油・片栗粉
18 木	ごはん 牛肉の大和煮 小松菜のお浸し 大根の味噌汁 くだもの	米 牛ばら肉・人参・玉葱・生姜・醤油・酒・砂糖 小松菜・人参・しらす・醤油・ごま油・ごま 大根・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	黒ごまビスケット・牛乳 おからコアポール・牛乳 おから・豆乳バター・砂糖・米粉 干しとうふ・ココア
19 金	ごはん かれいのねぎ焼き さつま芋と昆布の煮物 豚汁 くだもの	米 かれい・葱・醤油・酒・みりん さつま芋・刻み昆布・醤油・砂糖 豚ばら肉・人参・大根・ごぼう・白滝・油揚げ・葱・ごま油・味噌	とろべー・牛乳 冬野菜の雑炊・牛乳 米・鶏挽肉・ほうれん草・大根・人参 葱・醤油・塩
20 土	チキンライス コンソメスープ くだもの	米・鶏もも肉・人参・玉葱・ピーマン・コーン缶・油 ケチャップ・ウスター・塩 人参・玉葱・キャベツ・ほうれん草・えのき・コンソメ 塩・豆乳バター	おやつ・牛乳 芋パン・牛乳 野菜ハイハイン・牛乳
22 月	ごはん 鶏のゆず醤油焼き 切干大根の旨煮 人参の味噌汁 くだもの	米 鶏もも肉・醤油・みりん・ゆず 切干大根・人参・油揚げ・醤油・みりん・砂糖 人参・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	南瓜どら焼き・牛乳 米粉・豆腐・みりん・ベーキングパウダー 南瓜・砂糖
23 火	黒糖パン 照り焼きハンバーグ プロッコリーのソテー <sup>1</sup> 冬野菜のシチュー くだもの	黒糖パン 合挽肉・玉葱・生姜・パン粉・塩・醤油・みりん・砂糖・片栗粉 プロッコリー・人参・ペーコン・コーン缶・油・醤油・コンソメ 鶏もも肉・じゃが芋・人参・プロッコリー・かぶ・玉葱 ほうれん草・豆乳バター・シチュー	干しとうふ・牛乳 たぬきむすび・牛乳 米・天かす・葱・醤油・みりん・砂糖 もみのり・ごま
24 水	ごはん 豚の生姜焼き もやしのごま和え 麸の味噌汁 くだもの	米 豚ばら肉・玉葱・油・生姜・酒・醤油・みりん・片栗粉 もやし・人参・胡瓜・醤油・砂糖・ごま 汁麸・人参・玉葱・えのき・わかめ・味噌	ルヴァン・牛乳 磯部焼き風大根もち・牛乳 大根・葱・片栗粉・小麦粉・もみのり・酒 砂糖・醤油・みりん・ごま油
25 木	クリスマス誕生会 冬野菜ピラフ 鮭のサクサク焼き ツリーサラダ かぶのスープ くだもの	米・豚ばら肉・ごぼう・人参・玉葱・しめじ・油・塩・コンソメ・パセリ粉 鮭・塩・パン粉・パセリ粉・ケチャップ・ウスター 南瓜・人参・胡瓜・コーン缶・マヨネーズ・塩 ベーコン・かぶ・玉葱・ほうれん草・えのき・コンソメ・塩	黒ごまビスケット・牛乳 いちごムース・牛乳 いちご・豆腐・ゼラチン・砂糖・油
26 金	ごはん 牛肉のスタミナ炒め 人参とさつま芋のきんぴら 厚揚げの味噌汁 くだもの	米 牛ばら肉・人参・玉葱・キャベツ・にんにく・ごま油・醤油・酒・オイスター 人参・さつま芋・ごま油・醤油・砂糖・ごま 厚揚げ・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	ハイハイン・牛乳 年越しピーフン・牛乳 ビーフン・豚ばら肉・人参・キャベツ・にら ごま油・中華だし・薄口醤油
27 土	冬野菜の中華丼 もやしの味噌汁 くだもの	米・豚ばら肉・人参・白菜・しめじ・さつま芋・葱・生姜・にんにく ごま油・中華だし・塩・醤油・砂糖・片栗粉 もやし・人参・玉葱・わかめ・葱・味噌	おやつ・牛乳 オレンジゼリー・ルヴァン・牛乳
29 月			
30 火			
31 水			

☆献立内容や材料の変更がある場合がありますので、あらかじめご了承ください。

☆マヨネーズ、パン類、麺類、加工肉、パター、チーズ、ホットケーキ粉は全て卵乳不使用のものを使用しています。

☆今月は旬の食材として人参、大根、ほうれん草、ごぼう、白菜、かぶ、南瓜、さつま芋、みかん、ゆずなどを取り入れています。

☆調味料の中の「酒」は料理酒（アルコール度12%）を使用しています。