



# 12月の献立表



平成30年12月1日発行 小規模保育事業 保育ルームルナ区

日にち	こんだて	体をつくるものになる	エネルギーのものになる	体の調子をととのえる
1日(土)	カレーライス バナナ	豚肉	米	人参、じゃが芋、玉ねぎ、カレー粉 バナナ
	(おやつ)牛乳、雪の宿・ヨーグルト	牛乳		
3日(月)	みそおでん 酢の物 ごはん	生揚げ、はんぺん、赤みそ、うずら卵 乾わかめ	里芋、砂糖	大根 きゅうり、みかん缶
	(おやつ)牛乳、キャベツときのこのマカロニ	牛乳	米 マカロニ	キャベツ、しめじ 大根、人参、生姜 れんこん
4日(火)	ぶり大根 れんこんの金平 ごはん	ぶり		
	(おやつ)牛乳、焼きそば	豚肉	米 中華麺	人参、キャベツ
5日(水)	ケチャップライス スープ	鶏肉	米	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、コーン缶 かぶ、チンゲン菜
	(おやつ)牛乳、サンドイッチ	牛乳	食パン	ブルーベリージャム
6日(木)	具だくさんうどん ツナのあえもの	鶏肉、油揚げ ツナ缶	乾めん	干したけ、人参、ほうれん草 もやし
	(おやつ)お茶、フルーツヨーグルト	ヨーグルト		黄桃缶、みかん缶
7日(金)	カリフラワーのクリームシチュー コーンサラダ パン	鶏肉、牛乳	じゃが芋、油、上新粉 砂糖 ロールパン	カリフラワー、人参、玉ねぎ キャベツ、コーン缶
	(おやつ)牛乳、ココア蒸しパン	牛乳	ココア、ホットケーキミックス	
8日(土)	あんかけうどん チーズ	豚肉 チーズ	乾めん	人参、ほうれん草、ねぎ
	(おやつ)牛乳、菜めしごはん	牛乳	米	菜めし
10日(月)	親子丼 おひたし	卵、鶏肉	米 花かつお	人参、玉ねぎ、三つ葉 ほうれん草、もやし
	(おやつ)牛乳、マドレーヌ	牛乳、卵	ホットケーキミックス、バター	
11日(火)	高野豆腐のつま煮 白みそ汁 ごはん	高野豆腐、豚肉 乾わかめ、白みそ	じゃが芋、油、砂糖	人参、さやいんげん 玉ねぎ
	(おやつ)牛乳、ポテト	牛乳	米 フライドポテト、油	
12日(水)	シーフードスパゲッティ スープ パン	ツナ缶、ロールイカ	パスタ	玉ねぎ、人参、ピーマン、カレー粉 えのき茸、あさつき
	(おやつ)牛乳、さけおにぎり	牛乳、さけフレーク	パン 米	
13日(木)	中華飯 ひじきの炒め煮	豚肉 乾ひじき、油揚げ	油、片栗粉、ごま油	白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ さやいんげん
	(おやつ)お茶、ココアプリン	牛乳	プリン、ココア	
14日(金)	みそ煮込みうどん ブロッコリーのあえもの バナナ	鶏肉、油揚げ、赤みそ すりごま	乾めん	人参、干したけ、ねぎ ブロッコリー バナナ
	(おやつ)牛乳、りんごゼリー	牛乳	ゼラチン	リンゴジュース100%
17日(月)	みそおでん 酢の物 ごはん	生揚げ、はんぺん、赤みそ、うずら卵 乾わかめ	里芋、砂糖	大根 きゅうり、みかん缶
	(おやつ)牛乳、キャベツときのこのマカロニ	牛乳	米 マカロニ	キャベツ、しめじ 大根、人参、生姜 れんこん
18日(火)	ぶり大根 れんこんの金平 ごはん	ぶり		
	(おやつ)牛乳、焼きそば	豚肉	米 中華麺	人参、キャベツ
19日(水)	けんちん汁 南瓜の煮付け ごはん	豆腐、鶏肉	油 砂糖 米	大根、人参、ごぼう、ねぎ 南瓜
	(おやつ)牛乳、ピザパン	牛乳、ウインナー、チーズ	食パン	ピーマン、玉ねぎ
20日(木)	具だくさんうどん ツナのあえもの	鶏肉、油揚げ ツナ缶	乾めん	干したけ、人参、ほうれん草 もやし
	(おやつ)お茶、フルーツヨーグルト	ヨーグルト		黄桃缶、みかん缶
21日(金) クリスマス会	フライドチキン ポテトサラダ ごはん・パン	鶏肉	片栗粉、油 じゃが芋、マヨネーズ	にんにく 人参、きゅうり パン缶
	(おやつ)牛乳、ロールケーキ	牛乳、卵、ホイップクリーム	小麦粉	いちご
22日(土)	あんかけうどん チーズ	豚肉 チーズ	乾めん	人参、ほうれん草、ねぎ
	(おやつ)牛乳、菜めしごはん	牛乳	米	菜めし
25日(火)	高野豆腐のつま煮 白みそ汁 ごはん	高野豆腐、豚肉 乾わかめ、白みそ	じゃが芋、油、砂糖	人参、さやいんげん 玉ねぎ
	(おやつ)牛乳、ポテト	牛乳	米 フライドポテト、油	
26日(水)	ケチャップライス スープ	鶏肉	米	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、コーン缶 かぶ、チンゲン菜
	(おやつ)お茶、ぱりんこ・ヨーグルト	ヨーグルト	ぱりんこ	
27日(木)	カレーライス コーンサラダ	豚肉	じゃが芋、油、米 砂糖	人参、玉ねぎ キャベツ、コーン缶
	(おやつ)牛乳、さけおにぎり	牛乳、さけフレーク	米	
28日(金)	みそ煮込みうどん ブロッコリーのあえもの バナナ	鶏肉、油揚げ、赤みそ すりごま	乾めん	人参、干したけ、ねぎ ブロッコリー バナナ
	(おやつ)牛乳、りんごゼリー	牛乳	ゼラチン	リンゴジュース100%

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。  
★食材納品の関係により、急遽メニューの変更をする場合がありますが、ご了承下さい。

