

2024年12月 献立表 (キンダー)

2024年11月20日
しあわせの丘こども園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料 (昼食とおやつ)			日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料 (昼食とおやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	日						17	火	ごはん 型抜きチーズ 白菜スープ 鮭のねぎマヨ焼き 大根とウインナーの洋風煮	フライドポテト 牛乳	じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、鮭、型抜きチーズ、ウインナー、ソーセージ	大根、玉ねぎ、白菜、小松菜、にんじん、えのきたけ、青ねぎ
2	月	パン かぶと豚肉のクリーム煮 ブロッコリーとじゃがいものサラダ バナナ	ツナマヨおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、シチュールウ、油、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ水煮、スキムミルク	バナナ、かぶ、玉ねぎ、白菜、ブロッコリー、かぶの葉、にんじん、コーン	18	水	パン チキンスープ ウインナーのオープン焼き りんごヨーグルト	きつねおにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、砂糖、白ごま	ヨーグルト、ウインナー、ソーセージ、鶏肉、スキムミルク、油揚げ	りんご、チンゲン菜、にんじん、コーン、裏ごしコーン、玉ねぎ
3	火	ハヤシライス キャベツのツナサラダ ジョア (ブレーン)	フルーツポンチ	米、じゃがいも、ハヤシルウ、砂糖、油	ジョア (ブレーン)、牛肉、ツナ水煮	玉ねぎ、にんじん、白桃缶、みかん缶、バナナ、パイン缶、キャベツ、エリンギ、コーン	19	木	ごはん かぶと鶏肉のスープ 麻婆豆腐 チンゲン菜のサラダ	バナナケーキ 牛乳	米、ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏肉、ツナ水煮、赤みそ	チンゲン菜、にんじん、大根、バナナ、かぶ、白ねぎ、かぶの葉、干ししいたけ
4	水	ごはん 春雨スープ 油淋鶏 マセドアンサラダ	アップルケーキ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、片栗粉、砂糖、春雨、油	牛乳、鶏肉、わかめ	りんご、にんじん、玉ねぎ、コーン、きゅうり、白ねぎ、しょうが、干ししいたけ	20	金	ごはん さといもの豚汁 鶏肉のゴマみそ焼き 南瓜のいとこ煮	磯辺焼き きな粉餅	米、さといも、白ごま、砂糖、もち米	鶏肉、豚肉、油揚げ、みそ、小豆、味付けのり、きな粉	かぼちゃ、玉ねぎ、大根、にんじん、青ねぎ
5	木	こぼろの炊き込みご飯 わかめのみそ汁 鮭フライ にんじんとツナのしりしり	どら焼き 牛乳	米、米粉、砂糖、油、パン粉、小麦粉	牛乳、鮭、豆乳、ツナ水煮、みそ、こしあん、油揚げ、わかめ	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、こぼろ、干ししいたけ	21	土	鶏肉丼 えのきのすまし汁 ひじき煮	バナナ 牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏肉、大豆、ちくわ、ひじき	玉ねぎ、バナナ、にんじん、えのきたけ、青ねぎ、しいたけ
6	金	トントン丼 白菜のみそ汁 切干大根煮	シュガートースト 牛乳	米、食パン、砂糖、マーガリン、油	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、ちくわ	玉ねぎ、白菜、にんじん、切干大根、青ねぎ、しめじ	22	日					
7	土	牛丼 じゃがいものみそ汁 オレンジ	アスバラビスケット 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉	牛乳、牛肉、みそ	玉ねぎ、オレンジ、にんじん、しめじ、青ねぎ	23	月	ごはん わかめスープ ホイコーロー じゃがいものシャキシャキ炒め	米粉ブラウニー 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、米粉、油、片栗粉、ココア、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ツナ水煮、赤みそ、わかめ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、もやし、ピーマン、いんげん、干ししいたけ、しょうが
8	日						24	火	ごはん ミネストローネ 鶏のからあげ ツリーポテトサラダ	クリスマスパフェ	米、じゃがいも、米粉、砂糖、片栗粉、油、コーンフレーク	鶏肉、豆乳、ウインナー、ソーセージ、豆乳ホイップ	ホールトマト、バナナ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、いちご、ブロッコリー、ほうれん草、コーン、しょうが
9	月	ごはん 豆腐スープ ハンバーグ トマトとツナのサラダ	ココロさつまいも	さつまいも、米、片栗粉、油、グラニュー糖	豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、ツナ水煮、豆乳、わかめ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、しめじ、コーン	25	水	麦ごはん じゃがいものみそ汁 ひじきのつくね 白菜と厚揚げの煮浸し	フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、押麦、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、鶏ひき肉、厚揚げ、みそ、スキムミルク、ひじき、わかめ	白菜、玉ねぎ、白桃缶、バナナ、みかん缶、しょうが
10	火	鶏そぼろ丼 油揚げのすまし汁 フルーツポンチ	ポテトチーズもち 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、チーズ	玉ねぎ、にんじん、白桃缶、小松菜、バナナ、パイン缶、みかん缶、しょうが	26	木	大根ごはん 小松菜のみそ汁 さばの竜田揚げ 高野豆腐の含め煮	マカロニきなこ 牛乳	米、片栗粉、マカロニ、砂糖、油	牛乳、さば、豆腐、油揚げ、高野豆腐、みそ、きな粉	にんじん、大根、小松菜、玉ねぎ、大根の葉、しょうが
11	水	ごはん 白菜の豆乳スープ ささみカツ キャベツのマヨ和え	にんじんケーキ 牛乳	米、ホットケーキミックス、パン粉、油、砂糖、小麦粉、片栗粉	牛乳、ささみ、豆乳、ウインナー、ソーセージ	キャベツ、白菜、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン	27	金	きざみうどん 大根サイコロステーキ ジョア (いちご)	きなこあんバタートースト 牛乳	うどん、食パン、片栗粉、マーガリン、ごま油、砂糖	ジョア (いちご)、牛乳、鶏肉、油揚げ、こしあん、きな粉	大根、玉ねぎ、にんじん、青ねぎ、大根の葉、干ししいたけ
12	木	ごはん と味付けのり えのきのすまし汁 さわらのみぞれ煮 ほうれん草の白和え	ドーナツ 牛乳	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、白ごま	牛乳、さわら、豆腐、おから、油揚げ、みそ、味付けのり	ほうれん草、大根、にんじん、えのきたけ、玉ねぎ	28	土	お弁当日	ビスコ 牛乳	小麦粉	牛乳	
13	金	チキンカレーライス コールスローサラダ りんご	オムレツケーキ	米、じゃがいも、米粉、カレーウ、砂糖、油	鶏肉、豆乳、豆乳ホイップ	りんご、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、黄桃缶、コーン、レモン果汁	29	日					
14	土	チャンポン 大根のツナサラダ 型抜きチーズ	マッシュマロサンド 牛乳	中華めん、マッシュマロ、片栗粉、小麦粉	牛乳、豚肉、型抜きチーズ、ツナ水煮、かつお節	大根、にんじん、キャベツ、もやし、だけのこと、きゅうり、青ねぎ、干ししいたけ、しょうが	30	月					
15	日						31	火					
16	月	ごはん 玉ねぎのみそ汁 肉じゃが れんこんのきんぴら	揚げパン 牛乳	米、じゃがいも、ロールパン、砂糖、油、白ごま、ごま油	牛乳、牛肉、みそ	玉ねぎ、れんこん、にんじん、小松菜、しらたき	《食育活動の予定》 キンダー : 24日(火) 「クリスマスパフェの盛り付け」						