



12月の献立表



2017年仁川ウエル保育園

日	曜日	昼食 おやつ	献立	黄	赤	緑	その他・調味料
				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	金	昼食 おやつ	御飯 豆腐ハンバーグ 青菜ともやしの梅肉和え じゃが芋と人参のみそ汁 ココア蒸しパン 牛乳	こめ ぱんこ じゃがいも こむぎこ、さとう	ふたひきにく、ぎゅうひきにく、とうふ、ぎゅうにゅう かつおぶし みそ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな、もやし、うめぼし にんじん、ねぎ	けちゃっぶ、うす たーそーす、し お、こしう、か つおとこんぶのだ じる、ここあ、 べーきんぐばう だー
			鶏の照り焼き丼 ひじき五目煮 ふとわかめのみそ汁 フルーツポンチ 牛乳	こめ、さとう さとう やきふ さとう	とりももにく あぶらあげ、だいす みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん、ひじき、さやえんどう わかめ、ねぎ おうとうかん、ぱいんかん、みかんかん	しょうゆ、か つおとこんぶのだ じる
4	月	昼食 おやつ	御飯 鮭のムニエル かぼちゃサラダ 野菜スープ チーズのふわふわケーキ 牛乳	こめ こむぎこ、おりーふおいる まよねーず じゃがいも、かたくりこ ほっとけーきこ、さとう	さけ、ばたー べーこん ぎゅうにゅう はたー、ちーす ぎゅうにゅう	れもん かぼちゃ、たまねぎ、ぱせり にんじん、きゅべつ	しお、こしょ う、がらすー ぶ
			カレーライス ブロッコリーとツナのサラダ しめじのコンソメスープ オレンジゼリー 牛乳	こめ、じゃがいも まよねーず さとう	ぶたももにく つなみすに ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん ぶろっこりー、にんじん にんじん、しめじ おれんじかじゅう、みかんかん、かんてん	かれーるう、 しお、こしょ う、こんそめ
6	水	昼食 おやつ	御飯 タンドリーチキン ミモザサラダ ミニストローネ クッキー 牛乳	こめ まよねーず まかろに こむぎこ、さとう	とりももにく、よーぐると はむ、たまご べーこん ばたー ぎゅうにゅう	にんにく ぶろっこりー とまとかん、たまねぎ、いんげん、きゅべつ	しょうゆ、か れーこ、し お、こしょ う、こんそ め、ベーきん ぐばうだー
			御飯 さわらの照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 五目みそ汁 抹茶ケーキ 牛乳	こめ さとう さおつ ほっとけーきこ、さとう	さわら ぶたひきにく みそ、あぶらあげ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	かぼちゃ だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ	しょうゆ、し お、かつおと こんぶのだ じる、まっ ちゃ
8	金	昼食 おやつ	☆世界料理☆ ナシゴレン チャプチャイ サユールアサム バナナケーキ 牛乳	こめ さとう ほっとけーきこ、さとう	とりひきにく ぎゅうにゅう はたー ぎゅうにゅう	たまねぎ、びーまん、あかびーまん、しろねぎ ちんげんさい、もやし、にんじん、たまねぎ きゅべつ、こーんかん、いんげん ばなな	がらすーぶ、 しょうゆ、し お、さとう、 かれーこ、こ んそめ
			和風うどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ ゆかりおにぎり お茶	うどん じゃがいも、かたくりこ、さとう こめ	あぶらあげ とりひきにく	にんじん、しいたけ、わかめ ばなな	かつおとこん ぶのだ じる、しょ うゆ、しお、ゆ かり
11	月	昼食 おやつ	御飯 擬製豆腐 三色おかか和え 豚汁 ジャム蒸しパン 牛乳	こめ さとう こんにゃく、さつまいも こむぎこ、さとう	もめんとうふ、とりひきにく、たまご かつおぶし ぶたにく、あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	にんじん、しいたけ、ねぎ こまつな、もやし、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ いちごじゅむ	かつおとこん ぶのだ じる、しょ うゆ、ベーきん ぐばうだー
			御飯 白身魚のフライ 焼き野菜のサラダ コーンスープ いもようかん 牛乳	こめ ぱんこ、こむぎこ、あぶら じゃがいも、さとう、おりーふおいる さつまいも、さとう	さわら ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ぶろっこりー、にんじん くりーむこーん、たまねぎ、こーんかん かんてん	けちゃっぶ、 うすたーそー す、しお、こ しょ、しょ うゆ、す、こ んそめ
13	水	昼食 おやつ	ツナピラフ 冬野菜のポトフ 豆サラダ みかん シュガーラスク 牛乳	こめ じゃがいも まよねーず しょくばん、さとう	つなみすにかん、べーこん、ばたー とりももにく、ういんなー だいす ばたー ぎゅうにゅう	たまねぎ、こーんかん、あかびーまん、びーまん、はせり かぶ、にんじん きゅうり、たまねぎ、ぶろっこりー みかん	こんそめ、 しお、こしょ
			御飯 回鍋肉 もやしのナムル 卵スープ チヂミ お茶	こめ さとう ごまあぶら、さとう かたくりこ こむぎこ、さとう、ごまあぶら	ぶたももにく、みそ たまご	きゅべつ、にんじん、びーまん もやし、きゅうり、にんじん、わかめ しいたけ たまねぎ、にんじん、にら	しょうゆ、 しお、す、こ しょ、がら すーぶ



12月の献立表



15	金	昼食 おやつ	御飯 鮭の塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁 ボテトグラタン 牛乳	こめ さとう、ごめ さといも、ごまあぶら じゅがいも、ごむぎこ	さけ もめんとうふ、とりもにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう、ばたー、ちーず ぎゅうにゅう	きゅうり、わかめ たいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん たまねぎ、ごーんかん	しお、す、 しょうゆ、かつおとこんぶ のだじる、こんそめ、こ しょ
16	土	昼食 おやつ	親子丼 ほうれん草のお浸し 麸麩とえのきの吸い物 ビーフカーネー ^牛 牛乳	こめ、さとう ごま まりひ	とりもにく、たまご かつおぶし	たまねぎ ほうれんそう えのき、みつば おうとうかん	しょうゆ、かつおとこんぶ のだじる、しお
18	月	昼食 おやつ	御飯 すき焼き風煮物 青菜ともやしの梅肉和え たまねぎとわかめのみぞ汁 マカロニきな粉 牛乳	こめ しらたき、やきふ、さとう まかろに、さとう	ぎゅうもにく、やきとうふ かつおぶし みそ	はくさい、にんじん、えのき こまつな、もやし、うめぼし たまねぎ、わかめ	かつおとこん ぶのだじ る、しょうゆ
19	火	昼食 おやつ	野菜ちゃんぽんうどん 白菜と人参のごま和え さつまいものれもん煮 バナナ じゃこ炒飯 お茶	うどん ごま、さとう さつまいも、さとう	ぶたもにく、ぎゅうにゅう	にんじん、きゃべつ、もやし、ねぎ はくさい、にんじん れもん ばなな こまつな	がらすーぶ、しょ うゆ、しお、こ しょ、おいす たーそーす、こん そめ、かつおとこ んぶのだじ
20	水	昼食 おやつ	ケチャップライス きゅうりと豆腐のサラダ コーンクリームスープ りんご さつまいもの蒸しパン 牛乳	こめ ごま、さとう	ぶたひきにく、ばたー もめんとうふ とりもにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ごーんかん きゅうり、あかびーまん くりーむごーん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、はせり りんご	けちゃっぶ、 こんそめ、し お、こしょ う、しょ ゆ、がらすー ぶ、ベーきん
21	木	昼食 おやつ	御飯 おでん 春菊としらすのお浸し たまねぎとしめじのみぞ汁 焼きバナナ 牛乳	こめ こんにゃく、さとう	とりもにく、うずらのたまご、ちくわ しらす、かつおぶし みそ	たいこん、にんじん しゅんざく、きゃべつ たまねぎ、しめじ ばなな、れもん	かつおとこん ぶのだじ る、しお、 しょうゆ
22	金	昼食 おやつ	鮭ごはん サンドイッチ(ツナ、ジャム) ミートローフ フライドポテト 鶏のから揚げ 三色マリネサラダ コーンスープ フルーツ クリスマスケーキ 牛乳	こめ しょくばん、まよどれ ぱんこ じゅがいも、あぶら かたくりこ、あぶら おりーぶおいる、さとう	さけ つなみずに ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、ぎゅうにゅう	いちごじゃむ たまねぎ、ぶろっこりー、にんじん しょうが、にんにく ぶろっこりー、とまと、こーんかん くりーむごーん、たまねぎ ばいんかん、みかんかん	しお、こしょ う、けちゃっぶ、 うすたー そーす、しょ うゆ、す、こ んそめ
25	月	昼食 おやつ	御飯 あじの塩焼き モロヘイヤのおかか和え なすと厚揚げのみぞ汁 杏仁豆腐 牛乳	こめ	あじ かつおぶし あつあげ、みそ	こめつな、もやし、もろへいや なす	しお、かつお とこんぶのだ じる、しょ うゆ
26	火	昼食 おやつ	☆郷土料理☆シシリアンライス きゅうりとわかめの酢の物 だこ汁 きな粉ボーロ 牛乳	こめ、さとう さとう、ごま さといも	ぎゅうもにく みそ	れたす、とまとかん きゅうり、わかめ にんじん、ごぼう	うすたーそーす、 けちゃっぶ、こん そめ、しお、こ しょ、す、かつ おとこんぶのだ じる、ベーきん ばうだー
27	水	昼食 おやつ	食パン ピーフシチュー マカドニアサラダ かき お好み焼き お茶	しょくばん じゅがいも じゅがいも、まよねーず	ぎゅうもにく はむ	たまねぎ、にんじん、ぶろっこりー きゅうり、にんじん かき きゃべつ、ねぎ、あおのり	はやしるう、 けちゃっぶ、 しお、こしょ う、おこのみ そーす
28	木	昼食 おやつ	御飯 豚肉のねぎみそ焼き 小松菜のお浸し もやしとわかめのみぞ汁 ココアぬれ菓子 牛乳	こめ さとう、あぶら ごま	ぶたもにく、みそ かつおぶし みそ	ねぎ こめつな、きゃべつ もやし、わかめ、ねぎ	かつおとこん ぶのだじ る、しょ ゆ、ここあ