



12月の献立表



2018年仁川ウエル保育園

| 日 | 曜日 | 昼食 おやつ | 献立 | 黄 熱と力になるもの | 赤 血や肉や骨になるもの | 緑 体の調子を整えるもの | その他・調味料 |
|----|----|-----------|---|---|--------------------------------------|---|--|
| 3 | 月 | 昼食 | パン・食パン 鶏肉のトマト煮 三色サラダ キャベツのスープ | しょくばん さとう おりーぶゆ、さとう | とりのもにく べーこん | にんじん、ほーるとまとかんづめ、たまねぎ、きゅべつ、にんにく ぶろっこりー、にんじん、こーん きゅべつ | しょうゆ、こんそめ、うすたーそーす、す、しょくえん、こじょう |
| | | おやつ | 塩昆布おにぎり お茶 | ごめ | | しおこんぶ | |
| 4 | 火 | 昼食 | 御飯 さわらのみぞ焼き 切り干し大根の甘酢あえ まり麸と三つ葉のお吸い物 | ごめ さとう さとう まりふ | さわら、みぞ じゅこ | きゅうり、きりぼしだいこん、にんじん みつば | しょうゆ、す、しょくえん、かつおこんぶだし じる |
| | | おやつ | ハムチーズパン 牛乳 | ほっとうけーきこ | ひざようちーす、たまごなしはむ、ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | | |
| 5 | 水 | 昼食 | 御飯 アイリッシュシチュー グリーンサラダ タブリンドコドル | ごめ じゃがいも、おりーぶゆ、さとう おりーぶゆ | とりのもにく べーこん | たまねぎ、にんじん、せろり きゅうり、れたす、たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、だいこん | こんそめ、す、しょくえん、こじょう |
| | | おやつ | アイルランド風スコーン 牛乳 | こむぎこ、ぐらにゅうとう ぎゅうにゅう、むえんばたー ぎゅうにゅう | | いちごじゅむ、れもんかじゅう | |
| 6 | 木 | 昼食 | 御飯 ミニチ入りオムレツ わかめのナムル さつまいものみぞ汁 | ごめ ごまあぶら、ごま さつまいも | たまご、とうにゅう、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく みぞ、あぶらあげ | たまねぎ、にんじん きゅべつ、にんじん、かつとわかめ たまねぎ、だいこん | けちゃっぷ、 しょうゆ、しょくえん、かつお こんぶだし じる |
| | | おやつ | フルーツポンチ 牛乳 | | ぎゅうにゅう | はなな、はいんかん、みかんかん、りんごんねんかじゅう | |
| 7 | 金 | 昼食 | 御飯 豚肉と大根の煮物 ほうれん草のお浸し わかめと豆腐のみぞ汁 | ごめ いたこんにゃく、さとう さとう、ごま | ぶたのもにく | だいこん、にんじん ほうれんそう、きゅべつ かつとわかめ | しょうゆ、かつ おこんぶだし じる |
| | | おやつ | どろどろわらび餅 牛乳 | わらびもちこ、さとう、ぐらにゅうとう ぎゅうにゅう | | | |
| 8 | 土 | 昼食 | ケチャップライス キャベツと人参のサラダ コンソメスープ | ごめ まよねーす | とりのもにく | たまねぎ、こーん きゅべつ、にんじん たまねぎ、にんじん | けちゃっぷ、こ んそめ、しょく えん、こじょう |
| | | おやつ | ふどう寒天 牛乳 | ぐらにゅうとう | ぎゅうにゅう | ふどうてんねんかじゅう、かんてん | |
| 10 | 月 | 昼食 | 御飯 たらのフライ 和風サラダ かぶとわかめのみぞ汁 | ごめ ぱんこ、あぶら、こむぎこ さとう | たら かつおぶし みそ | れたす、きゅべつ、きゅうり かぶ、にんじん、かつとわかめ | しょうゆ、す、 しょくえん、こ じょう、かつお こんぶだし じる |
| | | おやつ | りんごのコンポート 牛乳 | さとう | ぎゅうにゅう | りんご、れもんかじゅう | |
| 11 | 火 | 昼食 | 御飯 豚肉の中華炒め わかめ和え 春雨スープ | ごめ ごま、さとう、ごまあぶら さとう、おりーぶゆ はるさめ、かたくりこ | ぶたのもにく、あかみそ、みそ つなかん | こまつな、たまねぎ、にんじん、しいたけ きゅうり、かつとわかめ にら | がらすーぶ、 しょうゆ、す、 しょくえん |
| | | おやつ | アメリカンドッグ 牛乳 | ほっとうけーきこ、あぶら | ういんなー、どうにゅう ぎゅうにゅう | | |
| 12 | 水 | 昼食 | 御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の煮物 ねぎと麸のすまし汁 | ごめ まよねーす、あぶら、さとう さとう やきふ | さけ、みそ こうりどうふ、だいすみすに | たまねぎ、きゅべつ、にんじん、もしや、しめじ、えのき にんじん、きぬさや ねぎ | しょうゆ、しょ くえん、こじ ょう、かつお こんぶだし じる |
| | | おやつ | 豆腐マフィン 牛乳 | ほっとうけーきこ、ぐらにゅうとう | ぎぬごしどうふ、どうにゅう ぎゅうにゅう | | |
| 13 | 木 | 昼食 | 焼きそば 中華サラダ チングン菜のスープ | ゆでちゅうかめん ごまあぶら、さとう ごまあぶら | ぶたのもにく | きゅべつ、にんじん もしや、きゅうり、かつとわかめ ちんげんさい、たまねぎ | やきそばそー す、しょうゆ、 がらすーぶ、 す、しょくえん |
| | | おやつ | パンの耳のきな粉揚げパン 牛乳 | しょくはん、ぐらにゅうとう、あぶら | ぎなこ ぎゅうにゅう | | |
| 14 | 金 | 昼食 | 御飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え しめじと白菜のみぞ汁 | ごめ あぶら、かたくりこ | とりのもにく かつおぶし みそ | しょうが、にんにく ぶろっこりー、にんじん はくさい、しめじ | しょうゆ、かつ おこんぶだし じる |
| | | おやつ | ごしあん抹茶ケーキ 牛乳 | ほっとうけーきこ、ぐらにゅうとう | ごしあん、どうにゅう ぎゅうにゅう | | |
| 15 | 土 | 昼食 | 煮込みラーメン 小松菜のお浸し みかん | ゆでちゅうかめん、ごまあぶら ごま、さとう | ぶたのもにく | きゅべつ、もしや、にんじん、ねぎ、しいたけ こまつな、しめじ、きゅべつ みかん | しょうゆ、しょ くえん、こじ ょう |
| | | おやつ | わかめおにぎり お茶 | ごめ | | かつとわかめ | |

| | | | | | | | |
|----|---|-----------|--|--|---|---|---|
| 17 | 月 | 朝食 おやつ | 御飯 ブリの照り焼き ひじき煮 大根とわかめのみそ汁 れんこんチップス 牛乳 | こめ さとう さとう あぶら | ぶり だいすみすに、あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう | しょうが にんじん、ひじき だいこん、かつわかめ れんこん | しょうゆ、しょくえん、かつお こんぶだしる |
| 18 | 火 | 朝食 おやつ | 御飯 にらじゅが きゅうりのナムル 卵スープ フルーツヨーグルト 牛乳 | こめ じゃがいも、さとう、あぶら、かたくりこ ごま、ごまあぶら かたくりこ ぐらにゅうとう | ふたひきにく たまご よーぐると ぎゅうにゅう | たまねぎ、にら、きぬさや きゅうり、もやし たまねぎ、ねぎ ばいんかん、みかんかん、ももかん | しょうゆ、がらすーぶ、かつお こんぶだしる |
| 19 | 水 | 朝食 おやつ | 中華丼 プロッコリーとツナのサラダ チンゲン菜といいだけの中華スープ マカロニきな粉 牛乳 | こめ、かたくりこ、ごまあぶら まよねーず まかろに、さとう | ふたもしもにく つなみすにかん きなこ ぎゅうにゅう | はくさい、にんじん、たけのこ、しょうが ぶろっこりー、かりふらわー、にんじん ちんげんさい、しいたけ | しょうゆ、がらすーぶ、しょうゆ、しょくえん、こしよう |
| 20 | 木 | 朝食 おやつ | 御飯 豚のしょうが焼き コールスローサラダ かぼちゃと油揚げのみそ汁 ひうかしいも 牛乳 | こめ さとう まよねーず さつまいも | ふたもしもにく みそ、あぶらあげ ぎゅうにゅう | たまねぎ、しょうが きゃべつ、にんじん、こーん かぼちゃ、ねぎ | しょうゆ、しょくえん、こしょう、かつおこんぶだしる |
| 21 | 金 | 朝食 おやつ | ピラフ サンドイッチ(ツナ、ジャム) ミートローフ フライドポテト 鶏の唐揚げ 三色マヨサラダ コーンスープ フルーツ グリスマスケーキ 牛乳 | こめ しょくばん、まよどれ ぱんこ じゃがいも、あぶら かたくりこ、あぶら まよどれ ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう | つなみすにかん ふたひきにく、ぎゅうひきにく、とうにゅう とりもしもにく とうにゅう なまくりーむ、どうにゅう ぎゅうにゅう | にんじん、たまねぎ、ぐりんびーす、はせり いちごじゃむ たまねぎ、にんじん、ぶろっこりー、こーん しょうが、にんにく ぶろっこりー、にんじん、こーん こーんくりーむ、たまねぎ、こーん ばいんかん、みかんかん いちごじゃむ | こんそめ、しょくえん、こしょう、けちゃつぶ、うすたーそーす、ここあ |
| 22 | 土 | 朝食 おやつ | 豚丼 ほうれん草のお浸し わかめと麸のみそ汁 ストロベリーヨーグルト 牛乳 | こめ、さとう ごま やきふ | ふたもしもにく こめみそ よーぐると ぎゅうにゅう | たまねぎ ほうれんそう、にんじん かつわかめ いちごじゃむ | しょうゆ、かつおこんぶだしる |
| 25 | 火 | 朝食 おやつ | 御飯 さわらのカレーマヨネーズ焼き プロッコリーのごまあえ ボトル風スープ ココアトースト 牛乳 | こめ まよねーず さとう、ごま じゃがいも しょくばん、ぐらにゅうとう | さわら ちくわ べーこん むえんばたー ぎゅうにゅう | ぶろっこりー、にんじん たまねぎ | かれーこ、しょくえん、こしょう、しょうゆ、す、こんそめ、ここあ |
| 26 | 水 | 朝食 おやつ | ししじゅーしー わかめ和え 豆腐のみそ汁 お好み焼き お茶 | こめ さとう こむぎこ、まよねーず | ふたもしもにく じゃこ きぬごしうふ ふたもしもにく、きぬごしうふ、かつおぶし ぎゅうにゅう | にんじん、きざみこんぶ、しいたけ きゅうり、かつわかめ ねぎ きゃべつ、ねぎ、あおのり | しょうゆ、しょくえん、す、かつおこんぶだしる、おこのみそーす |
| 27 | 木 | 朝食 おやつ | 御飯 タンドリーチキン コロコロサラダ トマトスープ さつまいも蒸しパン 牛乳 | こめ さとう まよねーず こむぎこ、さつまいも、ぐらにゅうとう、くろごま | とりもしもにく、よーぐると だいすみすに べーこん とうにゅう ぎゅうにゅう | きゅうり、にんじん ほーるとまとかんづめ、たまねぎ、きゃべつ | けちゃつぶ、しょうゆ、かれーこ、こんそめ、しょくえん、こしょう、ベーキングばうだー |
| 28 | 金 | 朝食 おやつ | カレーライス きゅうりとツナサラダ 玉ねぎとベーコンのスープ 豆乳麦茶ブリント 牛乳 | こめ、じゃがいも まよねーず ぐらにゅうとう | ふたもしもにく つなみすにかん べーこん どうにゅう、きなこ ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん きゃべつ、きゅうり、こーん たまねぎ かんてん | かれーるう、しょくえん、こしょう、こんそめ |