

献立予定表 12月上旬

今月の目標 : いろいろな食べ物に興味をもってたべましょう。

2017年

しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児	
			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	9時おやつ	3時おやつ	
1 金	ごはん 豆腐煮物	鶏肉の野菜あんかけ ひじきの煮物 きゅうりカニ和え パイン缶、味噌汁	ごま油、片栗粉	若鶏もも皮なし カニふぶき	ピーマン、赤ピーマン 人参、玉葱、ひじき きゅうり	麦茶 ウエハース	ヨーグルト せんべい	
2 土 ★餅つき会★	おにぎり 	(ぞう組)餅、あんこ、きなこ (全クラス)野菜うどん ミニフランク、チーズ みかん	ゆで細うどん	ミニフランク、チーズ	大根、玉葱、しいたけ 人参、ねぎ、ごぼう	麦茶 クッキー	牛乳 みたらしもち	
3 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。							
4 月	ごはん 切干し大根 煮物	エビシチュー 小松菜サラダ 卵豆腐、ウインナー 黄桃缶、麦茶	マヨネーズ	エビ、脱脂粉乳 卵豆腐、ウインナー	白菜、小松菜、人参 キャベツ、玉葱 コーン缶	りんご ジュース ビスケット	豆乳 クラッカー	
5 火	ごはん 鮭缶	長芋と豚肉の炒め物 シルバーサラダ シュウマイ、のり佃煮 キウイ、味噌汁	長芋、油 春雨、マヨネーズ	豚肩ロース 魚肉ソーセージ	人参、玉葱、しめじ きゅうり、レタス	麦茶 ウエハース	野菜 ジュース 揚げ菓子	
6 水	ごはん いんげん 煮物	麻婆豆腐 キャベツごまサラダ 鶏つくね、かぼちゃ甘煮 ミニトマト、麦茶	ごま油、砂糖、片栗粉	絹ごし豆腐、豚ひき肉 すりごま(白)	きゅうり、人参 ピーマン、しいたけ キャベツ、ねぎ	オレンジ ジュース せんべい	牛乳 かりんとう	
7 木	ごはん ほうれん草 のり和え	イカメンチ もやしのゆかり和え うずら卵煮物、りんご すまし汁	油、片栗粉	イカ、うずら卵水煮缶	人参、玉葱、もやし 万能葱	麦茶 ビスケット	コーラス クッキー	
8 金	ごはん さんま缶	納豆オムレツ カブの浅漬け 焼き豚、洋梨缶 スープ、ふりかけ	油	卵、ツナ缶、焼き豚 挽きわり納豆	カブ、きゅうり、人参 玉葱、万能葱	麦茶 クラッカー	牛乳 ピザトースト	
9 土	ごはん コーン煮	豚肉の生姜焼き とろろんサラダ かまぼこ、みかん 味噌汁	油	豚肩ロース、かまぼこ 魚肉ソーセージ	レタス、きゅうり とろろん	麦茶 せんべい	ゼリー ビスケット	
10 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。							
11 月	ごはん さつま揚げ煮	なすと豚ひき肉のカレー チンゲン菜中華和え チーズ、ミニトマト 大根煮物、麦茶	じゃが芋、ごま油	豚肩ロース、脱脂粉乳 チーズ	なす、人参、大根 もやし、玉葱、コーン缶 チンゲン菜	野菜 ジュース クッキー	牛乳 クラッカー	
12 火	ごはん 醤油昆布	ソーセージパン粉焼き もやしニラ納豆和え さつま芋ミルク煮 りんご、味噌汁	油、小麦粉、パン粉 さつま芋、砂糖 マヨネーズ	魚肉ソーセージ 挽きわり納豆	もやし、人参、ニラ 玉葱	麦茶 ウエハース	牛乳 バナナの ドーナツ	
13 水	ごはん 卵豆腐	けの汁、ふりかけ 春雨酢の物 ミートボール はんぺん煮物、パイン	春雨、糸こんにゃく	油揚げ、はんぺん	人参、大根、ふき ぜんまい、ごぼう レタス、きゅうり	麦茶 クラッカー	マミー せんべい	
14 木	ごはん 小松菜 ごま和え	いとこ煮 れんこんサラダ ポークビッツ、黄桃缶 枝豆、麦茶	マヨネーズ、砂糖	卵、豚肩ロース 焼き豆腐 ポークビッツ	白菜、れんこん、玉葱 人参、きゅうり、ねぎ	ヤクルト クッキー	りんご ジュース 揚げ菓子	
15 金 ※	ごはん 生揚げ煮物	野菜コロッケ 真ダラの人参子和え レタスサラダ みかん、すまし汁	じゃが芋、パン粉、油 フレンチドレッシング	真ダラの子	人参、大根、しいたけ レタス、きゅうり	麦茶 せんべい	牛乳 かりんとう	
給食室から		* 2日の餅つき会はおにぎりを持たせるようお願いいたします。(3歳以上児) * 15日は食育の日として「青森の郷土料理をおぼえよう」の話をします。 * 緑色の給食の文字は青森の郷土料理です。 * オレンジ色のおやつは手作りおやつの日です。						

献立予定表 12月下旬

今月の目標 : いろいろな食べ物に興味をもってたべましょう。

2017年

しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			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	9時おやつ	3時おやつ
16 土	ごはん ほうれん草 のり和え	ツナじゃがが煮 きゅうりごま和え 焼き豚、洋梨缶 のり佃煮、味噌汁	じゃが芋、糸こんにゃく	ツナ缶、焼き豚 すりごま(白)	玉葱、人参、きゅうり グリーンピース	麦茶 ビスケット	ぶどう ジュース クラッカー
17 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
18 月	ごはん 里芋煮物	さめの磯辺焼き ブロッコリーサラダ 切干し大根煮物 ミニトマト、スープ	マヨネーズ 油、片栗粉	さめ	ブロッコリー、コーン缶 人参、切干し大根 青のり	麦茶 クッキー	牛乳 せんべい
19 火	ごはん チンゲン菜 おかか和え	煮込みハンバーグ コロコロサラダ ところてん、りんご 鮭フレーク、スープ	マヨネーズ	豚ひき肉、かまぼこ	きゅうり、人参、玉葱 しめじ、コーン缶 ところてん	麦茶 クラッカー	豆乳 ビスケット
20 水	カレーピラフ 星型オムレツ、ミニゼリー キャベツツナサラダ ★お誕生会★ 春雨スープ		春雨	豚ひき肉、卵 ツナ缶、バター	人参、コーン缶、玉葱 グリーンピース、キャベツ	麦茶 せんべい	牛乳 ケーキ
21 木	ごはん 大根煮物	生揚げ味噌炒め ほうれん草サラダ かまぼこ、黄桃缶 味付けのり、スープ	ごま油、マヨネーズ	生揚げ、豚ひき肉 かまぼこ	ほうれん草、キャベツ 玉葱、人参、しいたけ	麦茶 ビスケット	牛乳 ウインナー 蒸しパン
22 金	ごはん 小松菜 のり和え	パンプキンシチュー マカロニサラダ ミートボール、枝豆 みかん、麦茶	マカロニ、マヨネーズ	脱脂粉乳 魚肉ソーセージ	かぼちゃ、玉葱、人参 レタス、きゅうり グリーンピース	ヤクルト ウエハース	りんご ジュース 揚げ菓子
23 土	天皇誕生日 * 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
24 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
25 月	ごはん いんげん 煮物	ハヤシライス ごぼうサラダ 鶏つくね、チーズ パイン缶、麦茶	じゃが芋、マヨネーズ	豚肩ロース、脱脂粉乳 すりごま(白)	玉葱、人参、ごぼう きゅうり、グリーンピース	ぶどう ジュース せんべい	牛乳 チョコムース
26 火	ごはん ちくわ煮	麻婆春雨、キウイ もやしの酢の物 さつま芋ミルク煮 めかぶ納豆、味噌汁	春雨、ごま油 さつま芋、砂糖	豚ひき肉、カニふぶき 挽きわり納豆	人参、しいたけ きゅうり、もやし めかぶ	麦茶 クラッカー	コーラス ビスケット
27 水	ごはん ひじき煮	豚汁、鶏そぼろ れんこんきんぴら チキンナゲット きゅうり漬け、りんご	ごま油	豚バラ肉、焼き豆腐 鶏ひき肉、いりごま(白)	玉葱、白菜、しめじ れんこん、人参、ねぎ しいたけ、きゅうり	麦茶 ウエハース	牛乳 かりんとう
28 木	ごはん さんま缶	ハムカツ、ふりかけ 切り昆布炒め煮 うずら卵煮物 みかん、味噌汁	パン粉、小麦粉、油	ロースハム うずら卵水煮缶	もやし、刻みこんぶ 人参、玉葱	麦茶 クッキー	オレンジ ジュース 揚げ菓子
29 金	年末休園日 * 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
30 土	年末休園日 * 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
31 日	年末休園日						
給食室から	* 20日のお誕生会は園児全員に「カレーピラフ」を提供いたしますのでごはんの持参は必要ありません。(3歳以上児) * オレンジ色のおやつは手作りおやつの日です。 * 都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。						
給食献立 レシピ (約4人分)	イカメンチ(イカ2杯、玉葱1/2個、人参1/2本、キャベツ1/8個、小麦粉大さじ4、しょうゆ大さじ2、おろし生姜少々、油) ①イカは内臓をとって、ミンチ状にする。玉葱、人参、キャベツはみじん切りにする。 ②ポウルに、イカ、玉葱、人参、キャベツ、小麦粉、しょうゆ、おろし生姜をいれて混ぜる。 ③フライパンに油を入れ、②の具材をスプーンで丸めて入れて、揚げたら、できあがり☆						