

週間献立表

<予定>

青戸もも保育園(一般)

時間帯	11・25 月	12・26 火	13・27 水	14・28 木	12/1・15 金
午前 おやつ	【牛乳】 牛乳	【牛乳】 牛乳	【牛乳】 牛乳	【牛乳】 牛乳	【牛乳】 牛乳
昼 食	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【鱈の西京焼き】 たら 米みそ(淡色辛みそ) きび糖 清酒・上撰 本みりん 【ほうれん草の白和え】 にんじん ほうれんそう もやし かにかまぼこ 絹ごし豆腐 ごま きび糖 しょうゆ 【沢煮椀】 豚肉(もも) ごぼう だいこん にんじん ねぎ 食塩 しょうゆ 片栗粉 こんぶ(だし用) かつお節	【冬野菜の塩麴うどん】 食塩ゼロうどん はくさい かぶ かぶ・葉 さといも 油揚げ しいたけ こまつな 豚肉(もも) かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ 【豆腐のかわり揚げ】 木綿豆腐 にんじん ねぎ ツナ油漬缶 食塩 しょうゆ 清酒・上撰 やまといも 片栗粉 油 【キャベツとわかめの酢の物】 キャベツ 生わかめ しらす干し きび糖 食塩 しょうゆ 酢	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【ぶりの照り焼き】 ぶり しょうゆ 本みりん きび糖 清酒・上撰 【里芋とれんこんの味噌煮】 なたね油 豚ひき肉 れんこん さといも きび糖 清酒・上撰 かつおだし汁 しょうゆ 米みそ(淡色辛みそ) 【すまし汁(こまつな・はくさい)】 こまつな はくさい えのきたけ 油揚げ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【牛肉とピーマンの細切り炒め】 油 牛肉(肩ロース・皮下脂肪なし) にんじん たけのこ(ゆで) ピーマン 三温糖 食塩 しょうゆ 片栗粉 清酒・上撰 【白菜の和風サラダ】 はくさい きゅうり もやし にんじん ハム しょうゆ 酢 かつお節 【大根の味噌汁】 煮干だし汁 だいこん こまつな 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【石狩煮】 さけ さといも 生揚げ ごぼう にんじん かつお・昆布だし汁 米みそ(淡色辛みそ) しょうゆ きび糖 【ブロッコリーのごまマヨサラダ】 ブロッコリー にんじん コーン(冷凍) きび糖 マヨドレ すりごま 【青菜と麩のすまし汁】 たまねぎ 焼ふ こまつな かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩
午後 おやつ	【牛乳】 牛乳 【ザクザククッキー】 小麦粉 豆乳マーガリン きび糖 コーンフレーク 【みかん】 みかん	【麦茶】 麦茶(浸出液) 【いなり寿司】 七分つき米 油揚げ 三温糖 しょうゆ 【りんご】 りんご	【牛乳】 牛乳 【大根もち】 切り干しだいこん だいこん 上新粉 片栗粉 さくらえび ツナ油漬缶 食塩 しょうゆ ごま油 酢 【バナナ】 バナナ	【牛乳】 牛乳 【さつまいものバター焼き】 さつまいも 豆乳マーガリン 三温糖 【みかん】 みかん	【牛乳】 牛乳 【バナナホットケーキ】 ホットケーキ粉 バナナ 豆乳 メープルシロップ 【かき】 かき 【りんご】 りんご

*赤字で記載の食材は園で提供する前にご家庭で必ずお試しください

週間献立表

寺間精	12/4・18 月	5・19 火	6・20 水	7 木	21 木	8 金	22 金
午前 おやつ	【牛乳】 牛乳	【牛乳】 牛乳	【牛乳】 牛乳	【牛乳】 牛乳	【牛乳】 牛乳	【牛乳】 牛乳	【牛乳】 牛乳
昼 食	【大根めし】 七分つき米 こんぶ(だし用) だいこん 油揚げ 清酒・上撰 食塩 しょうゆ きび糖 【かれのいの照り焼き】 かれい しょうゆ 本みりん きび糖 清酒・上撰 【小松菜ともやしのナムル】 こまつな にんじん もやし ごま油 しょうゆ ごま 食塩 【白菜の味噌汁】 煮干だし汁 はくさい たまねぎ しめじ 米みそ(淡色辛みそ)	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【みそかつ】 鶏むね肉 食塩 小麦粉 パン粉 油 淡色みそ きび糖 清酒・上撰 【かぶとツナのサラダ】 かぶ かぶ・葉 にんじん ツナ油漬缶 オリーブ油 食塩 【春雨スープ】 はるさめ キャベツ 干しいたけ ハム 食塩 コンソメ	【さつまいも御飯】 七分つき米 さつまいも 食塩 黒ごま 【焼き鯖のおろしがけ】 さば 食塩 だいこん かつお・昆布だし汁 しょうゆ きび糖 清酒・上撰 【青菜と人参のごまあえ】 ほうれんそう もやし にんじん ごま きび糖 食塩 しょうゆ 【なめこ汁】 煮干だし汁 たまねぎ なめこ 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	【パン・食パン】 食パン 【★豆乳ポテトグラタン】 油 鶏もも肉 たまねぎ にんじん じゃがいも 調製豆乳 米粉 食塩 コンソメ パン粉 キャベツ りんご ツナ水煮缶 コーン(冷凍) 酢 油 きび糖 食塩 【根菜スープ】 ごぼう にんじん だいこん さといも 鶏もも肉 コンソメ 食塩	【お星さまピラフ】 七分つき米 ツナ油漬缶 たまねぎ にんじん ピーマン 水 カレー粉 コンソメ 油 コーン(冷凍) 【鶏のカレーパン粉焼き】 鶏もも肉 食塩 パン粉 カレー粉 オリーブ油 パセリ 【エビフライ】2歳～ えび 油 小麦粉 パン粉 【ブロッコリとベーコンのサラダ】 ブロッコリー にんじん ベーコン コーン(冷凍) 酢 食塩 きび糖 なたね油 【マカロニのスープ】 にんじん キャベツ ウインナー コンソメ 食塩 マカロニ・スパゲティー	【チャーハン】 七分つき米 焼き豚 コーン たまねぎ グリーンピース(冷凍) 油 食塩 【豆腐のえびしゅうまい】 えび(むき身) 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 片栗粉 清酒・上撰 しょうゆ 食塩 シュウマイの皮 【南瓜のいとこ煮】 かぼちゃ あずき(ゆで) 清酒・上撰 本みりん 三温糖 しょうゆ 【きのこ汁】 しめじ えのきたけ まいたけ ほうれんそう かつおだし汁 しょうゆ みりん 食塩	【玄米御飯】 七分つき米 玄米 【鶏のゆず味噌焼き】 鶏もも肉 三温糖 米みそ(淡色辛みそ) 本みりん ゆず果皮 ゆず果汁 【南瓜のいとこ煮】 かぼちゃ あずき(ゆで) 清酒・上撰 本みりん 三温糖 しょうゆ 【きのこ汁】 しめじ えのきたけ まいたけ ほうれんそう かつおだし汁 しょうゆ みりん 食塩
午後 おやつ	【牛乳】 牛乳 【さつまいもとりんごの重ね】 さつまいも りんご 三温糖 【れんこんチップ】 れんこん 小麦粉 油 食塩	【牛乳】 牛乳 【南瓜蒸しパン】 ホットケーキミックス かぼちゃ 豆乳 【りんご】 りんご	【牛乳】 牛乳 【ごまドーナツ】 ホットケーキ粉 木綿豆腐 黒ごま きび糖 なたね油 【バナナ】 バナナ	【麦茶】 麦茶(浸出液) 【おにぎり(塩こんぶ)】 七分つき米 塩こんぶ 焼きのり 【みかん】 みかん	【牛乳】 牛乳 【サンタサンド】 食パン 豆乳生クリーム きび糖 ココア(ピュアココア) きび糖 水 いちごジャム・低糖度 【ココアクリームサンドイッチ】 食パン ココア(ピュアココア) 豆乳 きび糖 片栗粉 【いちご】 いちご	【牛乳】 牛乳 【里芋の素揚げ】 さといも 油 食塩 【りんご】 りんご	【牛乳】 牛乳 【里芋の素揚げ】 さといも 油 食塩 【りんご】 りんご

*赤字で記載の食材は園で提供する前にご家庭で必ずお試しください