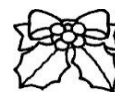




令和5年 12月 献立表



勾金保育所

曜日	月	火	水	木	金	土	
日付						1日	2日
献立名	※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。 ※ご飯がいらぬ日には日付を■で塗っています。 ※パスタ、カレー類のメニューの時にはスプーン					サバのおろし煮 味噌マヨ和え わかめのすまし汁	親子丼 漬物 牛乳
おやつ	フォークを持たせてください。					チーズチヂミ 牛乳	果物 お菓子
主な材料	※手作りおやつは赤文字にしています。 ※新しいメニューには☆印を付けています。					鯖 大根 人参 玉ねぎ 小松菜 もやし ほうれん草 わかめ 果物 ニラ チーズ 牛乳	鶏肉 人参 玉ねぎ えのき しそたくあん 牛乳 果物 お菓子
日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
献立名	☆鶏の磯部揚げ 酢の物 中華スープ 味のり	魚のキャロット焼き ほうれん草の おかか和え 豆腐の味噌汁	五目春巻 切り昆布煮 かきたま汁	大根オムレツ レンコンきんぴら コンソメスープ	魚の竜田揚げ ☆白菜とカニカマの パスタサラダ えのきのすまし汁	焼きそば ウインナー 牛乳	
おやつ	オープンサンド 牛乳	わんぱくもち 牛乳	ぶどうゼリー お菓子	マスタードポテト 牛乳	☆ココア蒸しパン 牛乳	果物 お菓子	
主な材料	鶏むね肉 人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ カニカマ もやし えのき 果物 ロールパン 卵 牛乳	カレイ 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 小ネギ 豆腐 ちくわ 果物 チーズ ご飯 わかめふりかけ 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ きくらげ ニラ 春雨 筍 かまぼこ ごぼう 卵 えのき 果物 ぶどうゼリー お菓子	豚肉 人参 玉ねぎ 大根 しめじ 卵 レンコン ごま 果物 じゃが芋 マスタード 牛乳	赤魚 人参 カニカマ 白菜 パスタ えのき 玉ねぎ 果物 蒸しパンミックス ココア 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ ウインナー 牛乳 果物 お菓子	
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
献立名	根菜カレー マカロニサラダ	鮭の味噌焼き ☆白菜の塩昆布和え わかめスープ	魚のミンチ揚げ 拌三絲 油揚げの味噌汁	タンドリーチキン ひじきサラダ 洋風スープ	魚のアンجلس ☆五色和え コーンの中華スープ 金時豆煮	和風スパゲッティ ソーセージの ケチャップ炒め 牛乳	
おやつ	手作りラスク 牛乳	マカロニ黄粉 牛乳	ソフルプレーン お菓子	お好み焼き 牛乳	とんがりコーン 牛乳	果物 お菓子	
主な材料	豚肉 人参 玉ねぎ れんこん 大根 卵 きゅうり コーン マカロニ 果物 食パン 牛乳	鮭 人参 白菜 塩昆布 ごま しめじ わかめ 玉ねぎ 果物 マカロニ 黄粉 牛乳	魚ミンチ 人参 卵 玉ねぎ ピーマン ごぼう ヒジキ 春雨 きゅうり ハム ネギ 果物 ヨーグルト	鶏むね肉 人参 ヒジキ 枝豆 コーン 玉ねぎ ヨーグルト 果物 キャベツ 豚肉 牛乳	赤魚 人参 玉ねぎ ちくわ キャベツ ブロッコリー もやし かつお節 卵 金時豆 果物 とんがりコーン	ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ ソーセージ 牛乳 果物 お菓子	
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
献立名	〈クリスマス会〉 クリスマスチキン ツリーのサラダ パスタ スープ	魚のタルタルソース 切り干し大根煮 わかめの味噌汁	野菜ちゃんぽん 鶏肝煮	コロケ ひじきの煮物 麩のすまし汁 味のり	〈冬至〉 パンプキングラタン 焼魚(鮭) たまごスープ	 発表会	
おやつ	ケーキ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	☆ツナおにぎり 牛乳	プリン お菓子	黄粉おはぎ 牛乳		
主な材料	手羽先 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン ほうれん草 ミニトマト 果物 ケーキ 牛乳	カレイ 人参 玉ねぎ きゅうり 卵 小ネギ らっきょ ちくわ 水煮大豆 わかめ ごぼう 果物 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ かまぼこ 生姜 もやし 果物 ご飯 ツナ 青のり 牛乳	合挽 人参 玉ねぎ かまぼこ ごぼう 水煮大豆 厚揚げ じゃが芋 果物 プリン お菓子	南瓜 人参 玉ねぎ しめじ チーズ 卵 ブロッコリー 果物 もち米 黄粉 牛乳		
日付	25日	26日	27日	28日	<h3>鯖のおろし煮</h3> <p>【材料】※大人2人・子ども2人分分量です。 鯖(竹刀)…50g×4切れ △ みりん…大さじ1 小麦粉…大さじ2 しょうゆ…大さじ1 ダイコン…200g 水……100cc 油……大さじ1 しょうが…少々</p> <p>【作り方】 ①ダイコンは子どもが握りやすい棒状に切って、子どもと一緒におろし金でおろす。 ②フライパンに油を入れて熱し、鯖に小麦粉をまぶして両面焼く。 ③②におろしたダイコンと△を加え、5分くらい煮る。 ワンポイント！ *おろし金でおろすときは、おろし金をボウルなどの器に固定し、指や手に注意します。ダイコンが小さくならたら大人に代わりましょう。 *自分を持っていないダイコンが、ダイコンおろしにたまるのが子どもは大好きです。</p>		
献立名	星のシチュー ブロッコリーの カラフルサラダ	麻婆豆腐 焼魚(鯖)	肉じゃが 煮たまご にゅうめん	年越しうどん えびのかき揚げ			
おやつ	苺のパウンドケーキ 牛乳	みたらし団子 牛乳	マカロニスティック 牛乳	お菓子 牛乳			
主な材料	鶏肉 人参 玉ねぎ しめじ じゃが芋 ブロッコリー コーン 果物 ケーキシロップ ケーキミックス 牛乳	豚挽 人参 玉ねぎ しめじ 豆腐 ニラ 果物 白玉粉 団子粉 牛乳	牛肉 人参 玉ねぎ しめじ じゃが芋 卵 かまぼこ 小ネギ そうめん 果物 マカロニ 牛乳	かまぼこ 小ネギ えび 玉ねぎ 人参 さつま芋 ピーマン ごぼう 果物 お菓子 牛乳			