

2018年



12月

[2の1]

こんだてひょう(幼児食)

社会福祉法人明秀福祉会

さつき認定こども園

| 日 / (曜) | 昼食 (全員) | 材料名 (昼食・間食) | | |
|---------|--|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
| | | 午前の間食(1歳半~2歳) | 午後の間食(全員) | 材料名 |
| 1 (土) | 生活発表会 | | | |
| 3 (月) | もちきびご飯 拌三絲 マカロニサラダ 島人参のレバー汁 | 保育乳 お好み焼き くだもの 保育乳 | 保育乳 ハム 豚レバー 鶏卵 鮭 | 胚芽米 もちきび 三温糖 ごま マカロニ じゃが芋 小麦粉 油 |
| 4 (火) | ご飯 魚フライ カリフラワーと胡瓜の胡麻和え 人参グラッセ からし菜と舞茸のみそ汁 | 保育乳 さつま芋と煮りんごの茶巾絞り 保育乳 | 保育乳 鯖 鶏卵 ちくわ(卵不使用) | 胚芽米 小麦粉 パン粉 油 ごま 三温糖 さつま芋 |
| 5 (水) | 押麦ご飯 鶏肉の甘辛煮 ブロッコリー 春雨コーンソテー もやしと椎茸のすまし汁 | 保育乳 マカロニのきな粉和え くだもの 保育乳 | 保育乳 鶏肉 鶏卵 きな粉 | 胚芽米 V.B.強化押麦 小麦粉 片栗粉 油 三温糖 はるさめ マカロニ |
| 6 (木) | ご飯 魚のムニエル きくらげ入り野菜炒め 青のりポテト 白菜と油揚げのみそ汁 | 保育乳 食パンのミックス野菜ピザ くだもの 保育乳 | 保育乳 鮭 ちくわ(卵不使用) 油揚げ プロセスチーズ | 胚芽米 小麦粉 油 じゃが芋 食パン |
| 7 (金) | きつねうどん かぼちゃコロッケ 中華胡瓜 | 保育乳 つぶしご飯のせんべい 炒り魚 くだもの 豆乳 | 保育乳 油揚げ 豚レバー 豚ひき肉 鶏卵 煮干し 調製豆乳 | うどん 三温糖 油 小麦粉 パン粉 胚芽米 ごま |
| 8 (土) | もちきびご飯 ほうれん草の納豆和え 白菜と肉団子のスープ煮 | 保育乳 ミニかっぱ巻き くだもの 保育乳 | 保育乳 ひきわり納豆 豚ひき肉 鶏ひき肉 豚レバー | もちきび 胚芽米 小麦粉 はるさめ 油 |
| 10 (月) | ご飯 厚揚げのきのこもすくあんかけ 蓮根と人参のきんぴら 小松菜と麩のみそ汁 | 保育乳 大根もち クラッカー添え くだもの 保育乳 | 保育乳 厚揚げ ほたてがし(缶) ツナ(缶) | 胚芽米 油 三温糖 片栗粉 ごま 車麩 クラッカー |
| 11 (火) | 魚と豆の咖喱ライス 温野菜サラダ | 保育乳 せんべい くだもの 保育乳 | 保育乳 白身魚 | 胚芽米 金時豆 ひよこ豆 油 小麦粉 三温糖 じゃが芋 せんべい |

【裏面印刷あります】

師走を迎えました。子ども達にとっては、クリスマスなど一年中で最も心うきうきする時期ですが、大人にとっては何かと忙しい時ですね。そんな忙しい日々の夕食の工夫にどうぞ...

実だくさんの汁ものを

- みそ汁・豚汁・けんちん汁・シチュー

- トマトホール缶を使って

玉ねぎ・人参・セロリ・キャベツ・魚・肉などを入れて、トマト煮込み

- つくりおきしてこんなアレンジ!

カレーにうどんを入れて...カレーうどん

シチューに冷凍ごはんを入れて...リゾット・ドリア風に



鍋もの

寄せ鍋・すき焼き・ポトフ



ひと鍋で主菜も副菜も入っている料理

- フライパンで

肉野菜炒め・豆腐野菜炒めなど



乾物を常備

切干大根、高野豆腐、ひじきなど



☆☆☆ お母さん同士で、カンタン料理の情報を交換しましょう ☆☆☆

| 日 / (曜) | 昼食 (全員) | 材 料 名 (昼食・間食) | | | |
|---------|---|---|-----------------------------------|---|--|
| | | 午前の間食(1歳半~2歳) | 午後の間食(全員) | 材料名 | |
| 12 (水) | もちきびご飯 南瓜天ぷら 胡瓜の和え物 三平汁 | 保育乳 黒糖くずもち くだもの 保育乳 | ＜あか＞ 血や肉をつくる 保育乳 鶏卵 鮭 きな粉 | ＜きいろ＞ 熱や力になる 胚芽米 もちきび 小麦粉 油 三温糖 じゃが芋 いもくず 黒砂糖 | ＜みどり＞ 体の調子を整える かぼちゃ きゅうり わかめ みかん(缶) 大根 人参 生しいたけ 青ねぎ りんご |
| 13 (木) | 楽しいお弁当  | 保育乳 肉まん くだもの 保育乳 | 保育乳 豚ひき肉 | 小麦粉 三温糖 | キャベツ 長ねぎ 乾しいたけ みかん |
| 14 (金) | じゃこご飯 ミートローフ 小松菜・きのこソテー クリームコーンスープ トマト | 保育乳 手作りごませんべい くだもの 保育乳 | 保育乳 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 スキムミルク | 胚芽米 じゃが芋 小麦粉 油 片栗粉 ごま 三温糖 | えだまめ たまねぎ 青ピーマン 人参 小松菜 エリンギ 生 クリームコーン(缶) パセリ トマト みかん |
| 15 (土) | 押麦ご飯 さばの人参味噌煮 根菜の煮物 くだもの ほうれん草と豆腐のすまし汁 | 保育乳 ゴキブリ駆除  | 保育乳 鯖 三枚肉 沖縄豆腐 | 胚芽米 V.B.強化押麦 三温糖 じゃが芋 油 | 人参 ごぼう みかん ほうれん草 |
| 17 (月) | ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草ときのこ炒め ごぼうの素揚げ キャベツと人参のみそ汁 | 保育乳 ふかし芋 くだもの 保育乳 | 保育乳 豚肉 | 胚芽米 三温糖 油 片栗粉 さつま芋 | たまねぎ ほうれん草 ぶなしめじ ごぼう キャベツ 人参 りんご |
| 18 (火) | 押麦ごはん さんまのかば焼き 春雨サラダ 野菜わん | 保育乳 ニラのヒラヤーチー くだもの 保育乳 | 保育乳 さんま 油揚げ 鶏卵 | 胚芽米 V.B.強化押麦 小麦粉 油 三温糖 はるさめ | きゅうり 人参 きくらげ 大根 ごぼう 長ねぎ ほうれん草 にはら 柿 |
| 19 (水) | もちきびご飯 五目卵焼き 白菜と油揚げの煮浸し キクラゲ野菜スープ くだもの | 保育乳 たこ(未満児:魚)焼き ボール 保育乳 | 保育乳 鶏卵 鶏ひき肉 油揚げ ベーコン たこ(まぐろ) | 胚芽米 もちきび 油 三温糖 はるさめ 小麦粉 | たまねぎ パセリ ひじき 白菜 人参 きくらげ 小松菜 みかん キャベツ あおのり |
| 20 (木) | ヒピンバご飯 キャベツと納豆のお焼き ブロッコリースープ | 保育乳 そうめんタシヤー くだもの 保育乳 | 保育乳 牛肉 ひきわり納豆 ハム | 胚芽米 三温糖 ごま 小麦粉 油 そうめん | 人参 ほうれん草 キャベツ 青ねぎ ブロッコリー にはら りんご |
| 21 (金) | 食パン 魚のシチュー 白菜みかんサラダ くだもの | 保育乳 じゃこ小松菜のおにぎり 固形ヨーグルト 麦茶 | 保育乳 まぐろ スキムミルク ちりめんじゃこ 固形ヨーグルト | 食パン じゃが芋 小麦粉 三温糖 胚芽米 | 人参 たまねぎ 小松菜 白菜 みかん パナナ |
| 22 (土) | トゥンジー(冬至)ジュシー かぼちゃ甘煮 白菜と車麩のみそ汁 | 保育乳 かみかみいなり寿司 くだもの 保育乳 | 保育乳 三枚肉 豚レバー 油揚げ | 胚芽米 田芋 三温糖 油 車麩 ごま | 人参 乾しいたけ 刻み昆布 青ねぎ かぼちゃ 白菜 パナナ |
| 25 (火) | ケチャップライス チキンの手羽元焼き ブロッコリー フライドポテト レタススープ ** お誕生会 **  | 保育乳 にんじん蒸しパン くだもの 保育乳 | 保育乳 鶏ひき肉 豚レバー 鶏肉手羽元 鶏卵 調製豆乳 | 胚芽米 V.B.強化押麦 油 じゃが芋 小麦粉 三温糖 | たまねぎ 人参 グリンピース パセリ ブロッコリー レタス いちご |
| 26 (水) | Feご飯 魚のかわり西京焼き 人参とごぼうのきんぴら スパゲティサラダ 大根とわかめのすまし汁 | 保育乳 からし菜のおにぎり くだもの 保育乳 | 保育乳 まぐろ | 胚芽米 カルライナスFe 小麦粉 油 三温糖 スパゲティ | ごぼう 人参 きゅうり ホールコーン(缶) 大根 わかめ からし菜 柿 |
| 27 (木) | ご飯 豆腐の中華煮 大根りんごサラダ 春雨スープ | 保育乳 さつま芋の天ぷら くだもの 保育乳 | 保育乳 豚肉 沖縄豆腐 鶏卵 | 胚芽米 油 三温糖 片栗粉 はるさめ さつま芋 小麦粉 | 白菜 人参 きくらげ たけのこ チンゲンサイ 大根 きゅうり りんご 小松菜 |
| 28 (金) | 沖縄そば 田芋でんがく 野菜の白和え | 保育乳 炊き込みご飯のおにぎり くだもの 保育乳 | 保育乳 豚肉 沖縄かまぼこ 沖縄豆腐 | 沖縄そば 三温糖 田芋 油 ごま 胚芽米 | 生しいたけ 青ねぎ ほうれん草 人参 きくらげ たまねぎ 青ピーマン いちご |

☆保育乳(良質なスキムミルク調合乳) 1~2才児: 午前 90ml 午後 90ml 3歳以上児 午後 180ml

☆食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています。

☆献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります。

