

献立表 (すてら)

予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
2日	月	きのこご飯 豚肉と南瓜のうま煮 胡瓜とわかめの和え物 ゆし豆腐汁 みかん	豚肉 ゆし豆腐 鶏卵 ヨーグルト 保育乳	金芽米 キャノーラ油 三温糖 ホットケーキミックス	乾しいたけ まいたけ えのき にんじん かぼちゃ たまねぎ いんげん しょうが にんにく きゅうり カットわかめ ねぎ みかん	ヨーグルトパンケーキ 保育乳	
3日	火	ミートスパゲティ マッシュポテト 白菜のスープ チーズ 柿	酪農牛乳 チーズ	鉄ウエハース スパゲティ キャノーラ油 じゃがいも 金芽米	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース パセリ はくさい えのきたけ かき もずく 乾しいたけ ねぎ	もずく雑炊 ヤクルト	
4日	水	黒米ごはん 豆腐のタルタルソース パンサンスー レバーのおつゆ みかん	沖縄豆腐 鶏卵 赤ハム 豚レバー 豚肉 きな粉 保育乳	金芽米 小麦粉 パン粉 揚げ油 マヨネーズ はるさめ いりごま 三温糖	ブルーベリー ピクルス 赤ピーマン 黄ピーマン も やし きゅうり にんじん だいこん にら にんにく うんしゅうみかん	きなこクッキー 保育乳	
5日	木	玄米ごはん さばのごま味噌焼き ゆでブロッコリー クープイリチー 大根のすまし汁 ぶどう	チーズ さば 赤魚 豚肉 せん切 鶏卵 保育乳	玄米 三温糖 いりごま 糸こんにゃく キャノーラ油 さつまいも 小麦粉 揚げ油	しょうが ブロッコリー 刻み昆布 乾しいたけ にんじん だいこん カットわかめ ねぎ ぶどう	芋てんぷら 保育乳	
6日	金	麦ごはん チキンのトマト煮 マカロニサラダ かき玉汁 りんご	鶏卵 保育乳 鶏肉	押麦 金芽米 じゃがいも マカロニ マヨネーズ 片栗粉	にんじん たまねぎ カットトマト 冷凍ブロッコリー きゅうり コーン缶 ねぎ えのきたけ パナナ	はちや棒 保育乳 バナナ	
7日	土	スープかけごはん ごぼうサラダ バナナ	豚肉ごま切れ 鶏卵 ツナパック	鉄ウエハース(8g) 金芽米 三温糖 キャノーラ油 いりごま	こまつな にんじん しょうが ごぼう きゅうり パ ナナ 吹き込みわかめ	麦茶 わかめおにぎり	
9日	月	あわごはん チキンの照り焼き キャベツサラダ 人参しりしり 大根のみそ汁 みかん	鶏もも ツナパック 油揚げ 保育乳	あわ 金芽米 三温糖 キャノーラ油 マヨネーズ グラニュー糖 揚げ油	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ だいこん カットわかめ うんしゅうみかん	うむぐじ天ぷら 保育乳	
10日	火	ごはん 白身魚のケチャップ煮 筑前煮 そうめん汁 柿	赤魚(30g) 金時豆	鉄ウエハース 金芽米 片栗粉 揚げ油 里芋 こんにゃく キ ャノーラ油 三温糖 寒 押し麦 粉黒糖 グラニュー糖	にんじん れんこん たけのこ ごぼう いんげん 乾しいたけ ねぎ かき	ぜんざい 塩せんべい	
11日	水	みそらーめん さつま芋サラダ 大豆と小魚の甘辛和え バナナ	豚肉 チーズ ゆで大豆 かえり 保育乳	中華めん さつまいも マヨネーズ 片栗粉 いりごま もち米 精白米	ブルーベリー たまねぎ 白ねぎ にんにく もやし にんじん コーン缶 こまつな きくらげ 乾 きゅうり 干しぶどう パナナ ごぼう ねぎ	おこわおにぎり 保育乳	
12日	木	★お弁当会	キャンディーチーズ 豚肉 保育乳	強力粉 小麦粉	キャベツ たけのこ きくらげ	保育乳 肉まん	
13日	金	麦ご飯 豆乳と豚肉のホワイトシチュー ほ うれん草のオムレツ ビーフンスープ み かん	豚肉 調整豆乳 鶏卵 ナチュラルチーズ 保育乳	金芽米 じゃがいも 小麦粉 こめ ビーフン	にんじん たまねぎ セロリ ブロッコリー クリームコーン ほうれんそう カットトマト きくらげ うんしゅうみかん	クリームパン 保育乳	
14日	土	★発表会					
16日	月	ご飯 わかめスープ マーボー豆腐 春雨サラダ みかん	沖縄豆腐 焼き竹輪 鶏卵 酪農牛乳 保育乳	金芽米 三温糖 はるさめ ホットケーキミックス グラニュー糖 メープルシロップ	白ねぎ カットわかめ にんじん たまねぎ 乾しいたけ たけのこ にんにく しょうが きゅうり きくらげ うんしゅうみかん(40g/個)	ミニマドレーヌ 保育乳	
17日	火	玄米ごはん さばのみそ煮 白菜のおかか アーサ汁 白米の煮物 ぶどう	さば(30g) 赤魚(30g) 手もみ鯉 絹ごし豆腐 保育乳 豚肉 鶏卵	鉄ウエハース(8g) 玄米 金芽米 三温糖 小麦粉 キャノーラ油	しょうが はくさい にんじん アーサ かぼちゃ ぶどう キャベツ あおのり	保育乳 お好み焼き	
18日	水	麦ご飯 チキンカレー 大根サラダ 白菜としめじのスープ 柿	鮭フレーク 保育乳	押麦 金芽米 じゃがいも キャノーラ油	ブルーベリー にんじん たまねぎ 冷凍ブロッコリー しめじ セロリ 切干しいんげん きゅうり カットわかめ コーン缶 はくさい かき 毎日のり	鮭おにぎり 保育乳	
19日	木	ふりかけごはん 八宝菜 もずくスープ きびなごのから揚げ ぶどう	キャンディーチーズ 豚肉 絹ごし豆腐 きびなご 赤魚 保育乳 鶏卵 酪農牛乳	金芽米 キャノーラ油 片栗粉 小麦粉 揚げ油 ホ ットケーキミックス 三温糖 さつまいも	にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ たけのこ 乾しいたけ おきなわもずく ねぎ ぶどう 干しぶどう	保育乳 芋むしカステラ	
20日	金	☆22日(冬至) 冬至ジュース ちくわの磯辺揚げ お浸し 豚汁 りんご	豚肉 かつお節 竹輪 鶏卵 手もみ鯉 豚肉 ヨーグルト(60g) 保育乳	金芽米 田芋 キャノーラ油 小麦粉 揚げ油 糸こんにゃく	乾しいたけ にんじん ねぎ あおのり ほうれんそう はくさい だいこん ごぼう バナナ(1/3本)30g	ヨーグルト 保育乳 バナナ	
21日	土	肉うどん 粉ふき芋 バナナ	豚肉ごま切れ 手もみ鯉	鉄ウエハース(8g)うどん キャノーラ油 片栗粉 じゃがいも 金芽米 いりごま	たまねぎ にんじん キャベツ 乾しいたけ ねぎ あおのり パナナ(1/3本)30g 梅干し	梅しそおにぎり 麦茶	
23日	月	鶏ごぼう飯 ボイルウインナー ほうれん草のマヨネーズ和え 魚汁 みかん	ウインナー 焼き竹輪 赤魚(30g) ツナパック 保育乳	金芽米 キャノーラ油 マヨネーズ 三温糖	ごぼう にんじん 乾しいたけ ほうれんそう もやし こまつな 白ねぎ うんしゅうみかん 毎日のり	みそおにぎり 保育乳	
24日	火	★クリスマスパーティー カレーピラフ 豆腐のミートローフ 星のコロッケ ブロッコリーソテーミネストローネ フルーツゼリー	鶏ひき肉 沖縄豆腐 ゆで大豆 ベーコン 保育乳	鉄ウエハース(8g) 金芽米	にんじん たまねぎ 青ピーマン にんにく グリーンピース コーン缶 サラダネ パセリ カットトマト 冷凍ブロッコリー しめじ	保育乳 誕生ケーキ	
25日	水	ご飯 小松菜とじゃが芋のみそ汁 もずく丼 ほうれん草サラダ ぶどう	ベーコン 保育乳 鶏卵	金芽米 じゃがいも 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 マ ヨネーズ いりごま 小麦粉 粉黒糖	ブルーベリー(サンキスト) こまつな 白ねぎ もずく にんじん にんにく しょうが 青ピーマン コーン缶 ほ うれんそう もやし ぶどう	保育乳 ちんぴん	
26日	木	雑穀ごはん さんまの梅干煮 スティックきゅうり 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁 みかん	キャンディーチーズ さんま 赤魚 沖縄豆腐 油揚げ 酪農牛乳 生クリーム チーズ 保育乳	金芽米 三温糖 粉黒糖 キャノーラ油 マカロニ 小麦粉	梅干し きゅうり にんじん キャベツ もやし 青 ピーマン だいこん カットわかめ ねぎ うんしゅうみかん たまねぎ えだまめ	マカロニグラタン 保育乳	
27日	金	年越しそば 田芋でんがく からしなの白和え りんご	三枚肉 沖縄豆腐 ツナ パック 保育乳	沖縄そば 田芋 グラニュー糖	ねぎ 結び昆布 しょうが からしな にんじん	カップケーキ 保育乳	
28日	土	ごはん 豆腐丼 南瓜のみそ汁 バナナ カリカリ胡瓜	凍り豆腐 豚肉ごま切れ 鶏ひき肉 手もみ鯉 油揚げ	鉄ウエハース(8g) 金芽米 三温糖 いりごま	にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ パナナ (1/3本)30g きゅうり	いなりずし 麦茶	
30日	月	※年末休み(12/30日～1/3日まで)					
31日	火	※年末休み(12/30日～1/3日まで)					

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。