

平成 30 年度



12 月 予 定 献 立 表



高野保育園

日 曜	献 立 名	主 な 使 用 材 料	乳 児			3時 おやつ
			主食	追加	10時	
1 土	カレーライス アップルジュース フルーツ(もも2以下)	米 牛肉 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリーンピース ニンニク カールウ 小麦粉 福神漬(もも1以上) アップルジュース バナナ(もも2以下)	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
3 月	鶏の唐揚げ 添え野菜 ひじきの炒め煮 青菜のお浸し	鶏肉 片栗粉 しょうゆ ニンニク しょうが 油 キャベツ 干ひじき ちくわ 人参 大豆 ごぼう 葱 砂糖 小松菜 ほうれん草 もやし ごま しょうゆ かつお	パン	牛乳	ヨーグルト	麩のラスク
4 火	鯖のみそ煮 中華風炒め 温野菜のごまソース 牛乳	生鯖 しょうが みりん みそ 酒 葱 豚ミンチ もやし 千両菜 赤ピーマン たけのこ エリンギ 人参 春雨 片栗粉 南瓜 きゅうり ブロccoli マヨレ ヨーグルト ごま 牛乳	飯	ゆかり	牛乳 ウエハース	フルーツサンド
5 水	肉じゃが 蒸し豆腐 甘酢和え	牛肉 玉葱 じゃが芋 人参 糸こんにやく いんげん 砂糖 みりん もめん 葱 おろしだれ 海藻ミックス ツナ きゅうり パイン 酢 しょうゆ 砂糖	めん	野菜	100%ジュース かみかみ昆布	レーズン クッキー
6 木	オムレツ 添え野菜 煮浸し 牛蒡サラダ	卵 合挽肉 玉葱 じゃが芋 チーズ しいたけ ケチャップ コンソメ 千両菜 もやし 厚揚げ オイスターソース 牛蒡 きゅうり ハム 人参 ごま マヨレ	パン	牛乳	フルーツ	大豆 おにぎり
7 金	鮭のムニエルきのこバターソース さつま芋シチュー 中華ナムル プルーン	生鮭 小麦粉 オリーブ油 しめじ しいたけ バター しょうゆ 鶏肉 玉葱 人参 さつま芋 グリーンピース シチューの素 もやし きゅうり ほうれん草 人参 ハム ごま 酢 プルーン	飯	菜	牛乳 Caせんべい	黒糖 蒸しパン
8 土	肉うどん フルーツ 牛乳	干めん 牛肉 玉葱 しいたけ 人参 三つ葉 煮干し かつお しょうゆ みりん バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
10 月	マーボー豆腐 煮干アーモンド 水菜サラダ	絹豆腐 合挽肉 しょうが ニンニク たけのこ しいたけ 人参 葱 みそ ケチャップ 煮干し アーモンド ごま 水菜 キャベツ きゅうり ツナ 青じそドレッシング	飯	ワカメ	牛乳 ウエハース	大根もち
11 火	鯖の立田揚げ 添え野菜 豚汁 さつま芋の白和え フルーツ	生鯖 しょうが ニンニク しょうゆ 酒 片栗粉 油 もやし 豚肉 白菜 玉葱 人参 大根 牛蒡 葱 みそ 煮干し 豆腐 さつま芋 ほうれん草 ごま しょうゆ りんご	パン	チーズ	ヨーグルト	ソフト バナナケーキ
12 水	鶏肉のゆずみそ焼き 添え野菜 里芋の含め煮 ツナサラダ	鶏肉 ゆず みそ みりん ブロccoli 里芋 平天 人参 いんげん 煮干し しょうが しょうゆ ツナ キャベツ きゅうり りんご フレンチドレッシング	飯	白す干し	100%ジュース まんでん大豆	ココア トースト
◎ 13 木	あんかけラーメン 星コロッケ 添え野菜 コールスローサラダ フルーツ	干中華めん 豚ミンチ エビ 人参 もやし 白菜 千両菜 しいたけ 玉葱 ヤングコーン 葱 鶏ガラ コンソメコロッケ 油 ミトマ キャベツ ハム 大根 きゅうり 酢 オリーブ油 みかん	めん		フルーツ	巻き寿司
14 金	ミートローフ 添え野菜 切干大根の煮物 即席漬け 牛乳	合挽肉 大豆 玉葱 人参 コーン チーズ 卵 グリーンピース パン粉 ケチャップ ブロccoli 切干大根 平天 干ひじき 人参 葱 煮干し 白菜 きゅうり 赤ピーマン 小松菜 昆布 しょうゆ 牛乳	パン	プルーン	牛乳 Caせんべい	プリン
15 土	焼きそば フルーツ 牛乳	干 中華めん 豚バラ キャベツ 人参 もやし ピーマン 粉つお ソース バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
17 月	鯖の塩焼き 添え野菜 金平ごぼう 酢の物 牛乳	鯖 レモン 塩 もやし 牛蒡 牛肉 人参 赤、青ピーマン 糸こんにやく しょうゆ ワカメ けい ぎゅうり みかん 酢 砂糖 ごま 牛乳	飯	ふりかけ	牛乳 ウエハース	ヨーグルト& まんでん大豆 3未 ヨーグルト
18 火	酢豚 煮豆 スパゲッティーサラダ	豚肉 小麦粉 油 玉葱 人参 しいたけ たけのこ 青、赤、黄ピーマン パイン ケチャップ うずら豆 砂糖 干スパゲッティー きゅうり チーズ ほうれん草 マヨレ	パン	牛乳	100%ジュース 干し芋	カレー ドリア
19 水	目玉焼き 白菜のミルク煮 ブロccoliサラダ	卵 パセリ 白菜 ベーコン コーン じゃが芋 人参 ホワイトソース ブロccoli ツナ きゅうり 赤ピーマン オリーブ油 酢 砂糖 しょうゆ	めん	野菜	ヨーグルト	レーズン サンド
20 木	サーモンバーグ 添え野菜 ポトフ 小松菜のたらこ和え	鮭フレーク 豚ミンチ 玉葱 干ひじき 厚揚げ 卵 葱 しょうゆ パン粉 ミトマ ウイナー カブ 人参 玉葱 コンソメ 小松菜 キャベツ たらこ ちくわ しょうゆ	パン	牛乳	牛乳 Caせんべい	さつま芋 カリント
※ 21 金	エビバターライス ホタージュ 照り焼きチキン ハッシュドポテト カラフルサラダ ゼリー	米 チキンライスの素 えび 玉葱 ミックスベジタブル しめじ バター 南瓜 玉葱 人参 牛乳 シチューの素 パセリ 鶏肉 砂糖 しょうゆ ハッシュドポテト ブロccoli きゅうり チーズ 黄、赤ピーマン ゼリー	飯		フルーツ	クリスマス ケーキ
22 土	けんちんうどん フルーツ 牛乳	干めん 鶏肉 牛蒡 人参 里芋 大根 豆腐 葱 煮干し しょうゆ みりん バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
25 火	おでん ほうれん草サラダ フルーツ	卵 鶏肉 大根 こんにやく ちくわ がんも みりん しょうゆ ほうれん草 ハム キャベツ 人参 コーン マヨレ パナナ	パン	牛乳	ヨーグルト	大豆フレーク スナック
26 水	エビチリ 高野豆腐の含め煮 ミモザサラダ	えび じゃが芋 油 葱 しょうが チリソース ケチャップ コンソメ 高野豆腐 人参 しいたけ みりん 卵 ブロccoli ハム きゅうり キャベツ マヨレ	飯	鮭ワカ	牛乳 ウエハース	南瓜ケーキ
27 木	ブリの照り焼 添え野菜 マヨポテ 納豆和え 牛乳	ぶり 砂糖 みりん しょうゆ ブロccoli じゃが芋 ベーコン 玉葱 ピーマン マヨレ コンソメ 納豆 蒲鉾 もやし きゅうり 人参 黄ピーマン かつお 牛乳	パン	プルーン	100%ジュース 小魚	年越し うどん
28 金	豚カツ 添え野菜 コンソメスープ 白す和え チーズ	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 鶏肉 玉葱 水菜 じゃが芋 トマト コンソメ しょうゆ 白す干し 白菜 小松菜 人参 もやし しょうゆ チーズ	飯	ひじき	乳酸菌飲料 アスパラビスケット	干し芋&みかん 3未 みかん
29日(土)	<b>希望保育</b>					

◎ 13日(木) 誕生会です。3歳以上児は箸を用意してください。

※ 21日(金) クリスマス会です。

クリスマス会には、3歳以上児は箸はいりません。

**大学かぼちゃ レシピ**

南瓜	1/4ケ(約400g)	作り方...①南瓜は油で揚げる。
油(揚げる用)	適量	②水、砂糖、しょうゆ、ごまを煮詰めて、
砂糖	大さじ1強(お好みで)	すぐ絡める。
しょうゆ	少々	
水	大さじ1	
ごま	3g	