

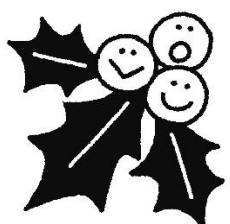
12月のこんだて

認定こども園 青葉保育園

日	曜日	献立名	材 料	15時のおやつ	材料	10時のおやつ
1	火	メンチカツ 添え野菜 みそ汁	合挽肉 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 / ブロッコリー トマト / 豆腐 生椎茸 わかめ ねぎ いりこ みそ	ココア バウムクーヘン		Caウエハース
2	水	焼きビーフン かき玉汁 みかん	豚肉 ビーフン キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン かまぼこ ちくわ 卵 / サリナス わかめ 人参 生椎茸 卵 ねぎ / みかん	★アメリカン ドッグ	魚肉ソーセージ ホットケーキの素 卵 油	星たべよ
3	木	エビフライタルタル 温野菜 清汁	エビフライ 卵 玉ねぎ 人参 きゅうり マヨネーズ / ブロッコリー トマト / 豆腐 人参 えのき いりこ ねぎ	オレンジ えびせん		バタークッキー
4	金	さつま汁 ブロッコリー バナナ	鶏肉 大根 人参 里芋 あげ こんにやく ささがきごぼう 深ネギ 白菜 ねぎ / ブロッコリー 塩昆布/ バナナ	★ココア ワッフル	ホイップクリーム ホットケーキの素 卵 ココア	ビスコ
5	土	ラーメン 大根の浅漬け	ラーメン玉 鶏ガラ 鶏がらスープの素 にんにくチューブ もやし 卵 コーン缶 ねぎ/大根 浅漬けの素	チョコパン		味しらべ
7	月	根菜たっぷりカレー パナナ じゃことわかめの酢の物	じゃがいも 玉ねぎ ごぼう 人参 蓮根 豚肉 ブロッコリー カレールウ/ わかめ ちりめん きゅうり 人参 キャベツ 酢/ パナナ	★揚げいも餅	さつまいも 油 団子の粉 砂糖	動物ビスケット
8	火	ささ身フライ 添え野菜 みそ汁	ささ身 パン粉 小麦粉 卵 ケチャップ/ キャベツ きゅうり パブリカ(赤・黄) ゴマドレ/ 大根 豆腐 生椎茸 いりこ みそ	ミロ ココナッツサブレ		えび小丸
9	水	五目旨煮 パナナ ツナとキャベツの昆布和え	鶏肉 じゃがいも 人参 かまぼこ ちくわ 大根 生椎茸 水煮大豆 あげ 竹の子 こんにやく ねぎ/ ツナ缶 キャベツ 塩昆布	★ふかし芋	さつまいも	ホームパイ
10	木	サワラの竜田揚げ 温野菜 青のり汁	サワラ 片栗粉/ ブロッコリー トマト/ 青のり(汁用) 豆腐 人参 玉ねぎ 生椎茸 いりこ	オレンジ おにぎりせんべい		クラッカー
11	金	すきやき風煮 ふりかけ 春雨のサラダ ゼリー	牛肉 玉ねぎ 人参 深ネギ 糸こんにやく 豆腐 白菜 ねぎ/ ふりかけ/ 春雨 キャベツ きゅうり 人参 ハム コーン缶 マヨネーズ / ゼリー	★ポップ コーン	ポップコーン 油	丸ぼうろ
12	土	肉そぼろうどん 大根の浅漬け	うどん玉 合挽肉 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ だし昆布 いりこ/ 大根 浅漬けの素	ココア 塩バターパン		ぱりんこせんべい
⑭	月	焼肉丼 みかん わかめのスープ	牛肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 焼肉のたれ / みかん わかめ サリナス カニ棒 ほうれんそう 鶏がらスープの素/ 米	★チーズ入り ホットケーキ	チーズ 卵 バ ター ホットケーキの素	Feウエハース
15	火	和風ハンバーグ 里芋とキャベツのみそ汁	合挽肉 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 生椎茸 片栗粉 / ブロッコリー トマト/ 里芋 キャベツ 竹の子 ねぎ いりこ みそ	りんご まがりせんべい		キャラメルコーン
16	水	ひじきの旨煮 ゼリー そうめん汁	鶏肉 ひじき 玉ねぎ 人参 あげ ちくわ 蓮根 水煮大豆 こんにやく/ そうめん かまぼこ ねぎ いりこ だし昆布 ゼリー	★フルーツ ヨーグルト	バナナ 砂糖 みかん缶 桃缶	マリービスケット
17	木	魚フライ みそ汁 マカロニサラダ	鱈 小麦粉 パン粉 卵/ マカロニ キャベツ きゅうり 人参 ハム コーン缶 マヨネーズ/ 豆腐 生椎茸 ほうれんそう いりこ みそ	北の卵サブレ ミロ		ミニサラダ
18	金	ハヤシライス パナナ 青菜のフレーク和え	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも マッシュルーム缶 ハヤシルウ / ほうれんそう 小松菜 人参 鮭フレーク/ パナナ	★フレンチトースト	食パン 卵 砂糖 バター 牛乳	ベジタブル
19	土	誕生会 (鶏の照り焼き)	鶏肉 / じゃがいも 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 マヨネーズ/ スパ麺 ケチャップ/ ウィナー ブロッコリー ミニトマト グリンリーフ ふりかけ/ 豆腐 生椎茸 人参 いりこ ねぎ/ オレンジ プリン	ケーキ		アンパンパン せんべい
21	月	豆腐とかぼちゃのそぼろ煮 春雨の酢の物 パナナ	鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 いんげん 生椎茸 かぼちゃ ねぎ 片栗粉 / 春雨 人参 きゅうり カニ棒 わかめ	★お芋のあべ川	さつまいも 砂糖 きなこ	ココナッツサブレ
22	火	ひじき入りさつまあげ 蒸し野菜 みそ汁	魚すり身 ひじき 卵 豆腐/ かぼちゃ ブロッコリー/ わかめ 白菜 人参 いりこ みそ	オレンジ ぼたぼた焼き		しるこサンド
23	水	豚汁 スパサラ パナナ	豚肉 大根 人参 里芋 あげ こんにやく ささがきごぼう 白菜 深ネギ ねぎ/ スパ麺 キャベツ きゅうり コーン缶 ハム 人参 マヨネーズ/ ブロッコリー / パナナ	★いも天	さつまいも 卵 油 ホットケーキの素	ミニドーナツ
24	木	白身魚のミートソース焼き 卵スープ	メルルーサ コンソメ(粉) じゃがいも 合挽肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ バター とろけるチーズ パセリ/ 卵 ほうれん草 キャベツ わかめ 鶏がらスープの素	白桃 ぱりんこせんべい		ビスコ
25	金	おにぎりパーティー (唐揚げ 添え野菜 みそ汁)	鶏肉 片栗粉 にんにく/ キャベツ パブリカ(赤・黄) きゅうり ブロッコリー オーロラソース/ 白菜 人参 里芋 ねぎ いりこ みそ/ 米 混ぜるふりかけ ミニラップ	★トッピング ケーキ	バウムクーヘン ホイップクリーム 苺 チョコチップ	ハーベスト
26	土	みそラーメン きゅうりの浅漬け	ラーメン玉 もやし 卵 豚肉 コーン缶 ねぎ 鶏ガラ 鶏がらスープの素 にんにくチューブ みそ/ きゅうり 浅漬けの素	クリーム スティックパン		えび小丸
28	月	親子丼 パナナ 春雨と青菜のゴマドレ和え	鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 かまぼこ ちくわ サリナス 卵 ねぎ / 春雨 ほうれん草 小松菜 人参 きゅうり カニ棒 ゴマドレ / パナナ	ヤクルト 雪の宿		ミニサラダ醤油

※12月14日(月)は白ご飯は要りません

★手作りおやつ



ブロッコリー

11月～3月頃に旬を迎えるブロッコリーは、カロテンとビタミンCが豊富で、キャベツの約4倍にもなるといわれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンKや鉄分も含まれ、日々の食卓に上げたい野菜の一つ。芯にも栄養が詰まっているので、皮をむいて薄切りにしてから調理するといいですよ。

