



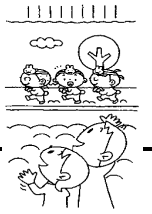
# 12月の献立表



平成30年12月発行  
上府保育園

1日(土)

発表会



	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
	<b>ご飯</b> <b>ずき焼き</b> [牛肉、玉葱、人参、しめじ、ごぼう、白菜、しらたき、酒、焼き豆腐、砂糖、醤油] <b>きゅうりの中華和え</b> [きゅうり、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油] <b>わかめの味噌汁</b> [わかめ、玉葱、えのき、人参、いりこ、葱、味噌] <b>果物</b> <b>フライドポテト</b> [じゃが芋、塩、青のり]	<b>ご飯</b> <b>サバの梅煮</b> [サバ、生姜、梅干し、みりん、砂糖、醤油、酒、キャベツ] <b>ほうれん草のコーンとえ</b> [ほうれん草、コーン、ごま、人参、醤油] <b>ふのすまし汁</b> [玉葱、なす、油揚げ、醤油、塩、えのき、いりこ、葱、麩] <b>おからマフィン</b> [ミックス粉、おから、ココア、バター、卵、砂糖、B.P.、牛乳]	<b>味噌ちゃんぽん</b> [中華麺、豚肉、にんにく、油、人参、キャベツ、もやし、砂糖、醤油、かまぼこ、エビ、味噌、ごま油、鶏がらだし、絹さや、干し椎茸、キャベツ、きくらげ] <b>焼きししゃも</b> [ししゃも、ブロッコリー] <b>小松菜の磯和え</b> [小松菜、人参、もやし、のり、醤油]	<b>ご飯</b> <b>グリルチキン</b> [鶏肉、塩、こしょう、油、トマト] <b>ひじき煮</b> [ひじき、油揚げ、人参、砂糖、油、みりん、しらたき、醤油] <b>じゃが芋の味噌汁</b> [じゃが芋、人参、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌]	<b>ブリ丼</b> [米、ブリ、にんにく、生姜、片栗粉、油、砂糖、醤油、酒、みりん、ほうれん草、人参] <b>海藻サラダ</b> [ブロッコリー、人参、イカ、エビ、海藻ミックス、醤油、砂糖、酢、ごま油、こしょう] <b>チンゲン菜すまし汁</b> [玉葱、人参、醤油、油揚げ、塩、いりこ、チンゲン菜] <b>あんこパイ</b> [パイ生地、あんこ]	<b>チキンライス</b> [米、鶏肉、玉葱、人参、塩、ピーマン、ケチャップ、バター、コンソメ、こしょう] <b>コンソメスープ</b> [玉葱、人参、キャベツ、塩、パセリ、コンソメ]
おやつ	牛乳	牛乳	果物 チーズ	牛乳、卵、油 牛乳	牛乳	牛乳
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)もちつき会	14日(金)	15日(土)
	<b>ご飯</b> <b>豆腐のあんかけ</b> [豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、椎茸、えのき、しめじ、砂糖、醤油、片栗粉] <b>ごぼうサラダ</b> [ごぼう、きゅうり、コーン、人参、ツナ、醤油、ごま、マヨネーズ] <b>白菜の味噌汁</b> [白菜、人参、わかめ、葱、味噌、いりこ]	<b>ミートスパゲティ</b> [スパゲティ、合ミンチ、人参、玉葱、トマト缶、チーズ、塩、ケチャップ、にんにく、コンソメ] <b>切干大根のナムル</b> [切干大根、人参、きゅうり、酢、ハム、ごま油、ごま、醤油、砂糖] <b>コンソメスープ</b> [玉葱、コーン、白菜、コンソメ、塩、グリーンピース]	<b>ご飯</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> [豚肉、生姜、醤油、みりん、油、玉葱、キャベツ] <b>和風サラダ</b> [きゅうり、もやし、人参、酢、しらす干し、醤油、油] <b>大根のすまし汁</b> [大根、玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油]	<b>ひじきご飯</b> [米、ひじき、ごぼう、鶏肉、干し椎茸、油揚げ、薄口醤油、しらす干し] <b>ほうれん草のチーズサラダ</b> [ほうれん草、人参、コーン、チーズ、竹輪、マヨネーズ] <b>豚汁</b> [豚肉、人参、白菜、ごぼう、さつま芋、椎茸、油揚げ、葱、こんにゃく、いりこ、塩、味噌]	<b>麦入りわかめごはん</b> [米、わかめ、ひらひら、押し麦] <b>アジカツ</b> [アジ、天ぷら粉、こしょう、塩、バター、パン粉、ソース] <b>即席和え</b> [キャベツ、人参、塩昆布、ごま、ごま油、醤油] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、玉葱、えのき、しめじ、いりこ、塩、醤油]	<b>カルシウムご飯</b> [米、桜エビ、しらす干し、酒、かつお節、わかめ、ごま、ごま油、醤油] <b>もやしの味噌汁</b> [もやし、人参、しめじ、油揚げ、いりこ、味噌、葱]
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)クリスマス会	22日(土)
	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のさっぱり煮</b> [鶏肉、砂糖、酢、にんにく、生姜、醤油、酒、コーン] <b>さつま芋ごまサラダ</b> [さつま芋、人参、ごま、塩、いんげん、醤油、砂糖] <b>きのこの味噌汁</b> [玉葱、えのき、椎茸、人参、小松菜、いりこ、味噌]	<b>ご飯</b> <b>魚の塩焼き</b> [アジ、塩、キャベツ] <b>白菜の煮浸し</b> [白菜、人参、油揚げ、しらす干し、醤油、みりん] <b>ほうれん草のスープ</b> [わかめ、人参、ほうれん草、えのき、塩、鶏がらだし]	<b>ご飯</b> <b>麻婆豆腐</b> [豆腐、豚ミンチ、にんにく、油、酒、干し椎茸、人参、玉葱、葱、味噌、醤油、生姜、砂糖、鶏がらだし] <b>キャベツのごま和え</b> [キャベツ、小松菜、人参、醤油、ごま] <b>ニラスープ</b> [玉葱、ニラ、人参、卵、塩、醤油、鶏がらだし]	<b>中華丼</b> [米、豚肉、イカ、白菜、塩、筍、玉葱、人参、干し椎茸、生姜、ピーマン、ごま油、醤油、にんにく、コンソメ、片栗粉] <b>ハンサンスー</b> [春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油] <b>南瓜の味噌汁</b> [豆腐、南瓜、葱、玉葱、味噌、油揚げ、いりこ]	<b>コーンライス</b> [米、コーン、塩、バター] <b>鶏肉のから揚げ</b> [鶏肉、にんにく、生姜、油、みりん、片栗粉、醤油、ブロッコリー] <b>ポテトサラダ</b> [じゃが芋、きゅうり、玉葱、人参、おから、ウインナー、塩、こしょう、マヨネーズ] <b>コンソメスープ</b> [白菜、人参、水菜、あさり、玉葱、パセリ、コンソメ、塩]	<b>炊き込みご飯</b> [米、鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、グリーンピース、さつま揚げ、薄口醤油] <b>さつま芋の味噌汁</b> [さつま芋、えのき、人参、玉葱、葱、いりこ、味噌]
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	24日(月)	25日(火)誕生日会	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
	<b>振替休日</b>	<b>ロールパン</b> <b>豆腐のミートグラタン</b> [豆腐、玉葱、人参、合ミンチ、ケチャップ、トマト缶、チーズ、コンソメ] <b>菜果サラダ</b> [キャベツ、きゅうり、みかん、レーズン、酢、砂糖、塩] <b>わかめスープ</b> [白菜、わかめ、コーン、人参、しめじ、鶏がらだし、塩]	<b>ご飯</b> <b>魚のソテー彩り野菜</b> [鮭、塩、小麦粉、ピーマン、マーガリン、人参、玉葱、油、コーン、こしょう] <b>小松菜のひじき和え</b> [ひじき、小松菜、人参、ごま、醤油、砂糖] <b>なめこのすまし汁</b> [なめこ、豆腐、玉葱、塩、葱、いりこ、わかめ、醤油]	<b>ご飯</b> <b>チキンチャップ</b> [鶏肉、にんにく、トマト缶、ケチャップ、砂糖、醤油、塩、小麦粉、ソース、キャベツ] <b>小松菜のおかか和え</b> [小松菜、もやし、人参、醤油、かつお節] <b>五目味噌汁</b> [南瓜、ごぼう、人参、玉葱、油揚げ、葱、いりこ、味噌]	<b>年越しうどん</b> [鶏肉、うどん、玉葱、人参、油揚げ、椎茸、葱、みりん、塩、醤油、かつお節、昆布] <b>魚の塩焼き</b> [アジ、塩、ブロッコリー] <b>南瓜のサラダ</b> [南瓜、じゃが芋、レーズン、こしょう、きゅうり、チーズ、マヨネーズ、塩]	<b>ハヤシライス</b> [米、押し麦、玉葱、人参、しめじ、牛肉、ハヤシルウ、グリーンピース、醤油] <b>キャベツのゆかり和え</b> [キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり粉、醤油]
おやつ		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	31日(月)	<b>冬至に7種の食べものを</b> 冬至に「運盛り」という風習がある地域では、「シム」の文字が2つつく7種の食べ物をお供えて縁担ぎをします。その7種には「なんきん(南瓜)」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かてん」「うどん(「うんどん」と読ませる)」があります。夜がもっとも長い日に、身近な食材で運を願ってみてはいかがでしょうか。 (いただきます ごちそうさま引用)				
おやつ		<b>大晦日の年越しそば</b> 一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したと言われており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。				

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。