

# 12月の献立表

阿佐谷保育園 1歳

午前、午後に牛乳がつかます。ヨーグルト、主菜に牛乳を使用しているときは麦茶になります。

2016年度

午前食

午後食

1 15 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人参ご飯 (米、麦、人参、白滝、白胡麻、胡麻油、砂糖、醤油)</li> <li>・味噌汁 (玉葱、じゃが芋、わかめ、煮干し、味噌)</li> <li>・魚の蒲焼き (魚、小麦粉、片栗粉、なたね油、砂糖、醤油、酒)</li> <li>・キャベツのささみ和え (キャベツ、青菜、コーン、ささみ、だし、塩、醤油、酒、みりん)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ココアクッキー (小麦粉、ベーキングパウダー、バター、ココア、砂糖、塩)</li> <li>・じゃが芋の磯揚げ (じゃが芋、青のり、なたね油、小麦粉、片栗粉、塩)</li> <li>・果物</li> </ul>
2 16 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮込うどん (乾麺、玉葱、長葱、小葱、人参、大根、しめじ、干し椎茸、豆腐、豚小間肉、昆布、なたね油、だし、塩、醤油、みりん)</li> <li>・車麩の煮揚げ (車麩、小麦粉、なたね油、だし、砂糖、塩、醤油、酒)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯お好み焼き (米、麦、小麦粉、人参、キャベツ、青のり、しらす、鶏卵、胡麻油、だし、塩、ソース)</li> <li>・ミニトマト</li> <li>・果物</li> </ul>
3 17 (土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・土曜献立</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・土曜献立</li> </ul>
5 19 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・納豆ご飯 (米、麦、納豆、人参、青菜、だし、醤油)</li> <li>・味噌汁 (玉葱、わかめ、煮干し、味噌)</li> <li>・炒り鶏 (人参、大根、牛蒡、干し椎茸、こんにゃく、里芋、鶏もも肉、胡麻油、だし、砂糖、塩、醤油、酒)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アップルケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、りんご、鶏卵、牛乳、バター、なたね油、砂糖)</li> <li>・かぶのゆかり和え (かぶ、ゆかり、塩)</li> <li>・果物</li> </ul>
6 20 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・酵母食パン・スープ (人参、キャベツ、しめじ、だし、塩、醤油)</li> <li>・チリコンカン (玉葱、セロリ、にんにく、トマト缶、大福豆、豚挽肉、ベーコン、オリーブ油、塩、ケチャップ)</li> <li>・マセドアンサラダ (人参、胡瓜、じゃが芋、塩、米酢、ノンエッグマヨネーズ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目おにぎり (米、麦、昆布、人参、干し椎茸、筍、鶏挽肉、砂糖、塩、醤油、みりん)</li> <li>・ふかし芋 (さつま芋)</li> <li>・果物</li> </ul>
7 21 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・けんちん汁 (人参、長葱、大根、牛蒡、里芋、厚揚げ、だし、胡麻油、塩、醤油、みりん)</li> <li>・鮭のちゃんちゃん焼き (鮭、玉葱、人参、キャベツ、しめじ、じゃが芋、砂糖、醤油、味噌、みりん、酒)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮豆サンド (酵母食パン、金時豆、砂糖、塩)</li> <li>・人参のドレッシング和え (人参、胡麻油、砂糖、醤油、米酢)</li> <li>・果物</li> </ul>
8 22 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯・味噌汁 (玉葱、じゃが芋、わかめ、煮干し、味噌)</li> <li>・鶏の香味焼き (鶏もも肉、にんにく、生姜、胡麻油、砂糖、塩、醤油、オイスターソース)</li> <li>・炒めビーフン (ビーフン、人参、ニラ、筍、じゃが芋、豚挽肉、胡麻油、片栗粉、だし、塩、醤油、酒、オイスターソース)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズおやき (小麦粉、ベーキングパウダー、プロセスチーズ、牛乳、なたね油、砂糖)</li> <li>・煮ごぼう (ごぼう、煮干し、出し、砂糖、醤油)</li> <li>・果物</li> </ul>
9 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートソーススパゲティ (スパゲティ、玉葱、人参、ピーマン、セロリ、にんにく、マッシュルーム、トマト缶、豚挽肉、小麦粉、バター、なたね油、だし、塩、トマトケチャップ)</li> <li>・ポテトサラダ (胡瓜、じゃが芋、ハム、ノンエッグマヨネーズ、塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭おにぎり (米、麦、塩鮭)</li> <li>・人参とこんにゃくの味噌和え (人参、こんにゃく、砂糖、味噌、みりん、酒)</li> <li>・果物</li> </ul>
10 24 (土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・土曜献立</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・土曜献立</li> </ul>
12 26 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス (米、麦、玉葱、人参、セロリ、南瓜、ピーマン、にんにく、生姜、トマト缶、じゃが芋、鶏もも肉、バター、小麦粉、だし、塩、醤油、カレー粉)</li> <li>・ごぼうサラダ (牛蒡、赤ピーマン、胡瓜、ハム、白すり胡麻、塩、米酢、ノンエッグマヨネーズ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌蒸しパン (小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、砂糖、味噌)</li> <li>・カリフラワーの炒め物 (カリフラワー、にんにく、なたね油、塩)</li> <li>・果物</li> </ul>
13 27 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールパン</li> <li>・野菜スープ (人参、キャベツ、セロリ、マッシュルーム、なたね油、だし、塩、醤油)</li> <li>・魚のムニエル (魚、バター、小麦粉、塩、醤油、酒)</li> <li>・ジャーマンポテト (玉葱、隠元、じゃが芋、ベーコン、なたね油、塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふりかけおにぎり (米、麦、しらす、ゆかり、かつお節、白胡麻、青のり、わかめ)</li> <li>・厚揚げの煮物 (厚揚げ、だし、砂糖、醤油)</li> <li>・果物</li> </ul>
14 28 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯・味噌汁 (玉葱、人参、小葱、煮干し、味噌)</li> <li>・豆腐ハンバーグ (玉葱、干し椎茸、木綿豆腐、豚挽肉、鶏卵、片栗粉、だし、砂糖、塩、醤油)</li> <li>・小松菜とツナの胡麻和え (小松菜、ツナ、白すり胡麻、醤油、ノンエッグマヨネーズ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はちみつバターパン (酵母食パン、はちみつ、バター)</li> <li>・酢ごぼう (ごぼう、煮干し、砂糖、醤油、米酢)</li> <li>・果物</li> </ul>

※材料の都合により献立を変更することがありますのであらかじめご了承ください。

## 今月の旬の食材

玉葱、人参、かぶ、カリフラワー、フロッコリー、白菜、ちんげん菜、じゃが芋、さつま芋、里芋、りんご