

給食だより

12月

いよいよ、寒さも本番ですがみなさんは体調を崩すことなく元気に過ごせていますか？12月は「もちつき」や「ありがとうまつり」など行事がたくさんありますね！行事を元気に楽しく過ごすためにも、風邪やインフルエンザに気をつけるようにしましょう



旬の食材を食べよう！

日本には四季があります。季節ごとに食べごろを迎える食材があり、それを旬のものと呼びます。旬の食べ物は安価で、新鮮で栄養価も高く、その季節に必要なとされている栄養素をたっぷり含んでいます。冬の野菜は甘みもでて、柔らかくおいしくなってきます。寒い冬には体を温める野菜(根菜類)でポカポカ栄養たっぷりです！

また、冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質、炭水化物、脂質といったエネルギー源となるものを好みます。この消化・吸収・代謝を効率よくするためにも、野菜・海草・果物・乾物をしっかりとりましょう。

ほうれんそう

霜にあたると甘みが増し、冬が一番おいしい季節となります。カロテンやビタミンCが豊富な緑黄色野菜です！



だいこん

冬の大根は甘みがあってみずみずしく、煮物やサラダ、漬物などに適しています。根の部分には辛み成分があり風邪予防に効果的です。



たら

漢字では「鱈」と表すように雪の降る寒い季節が旬の白身魚です。淡泊な味わいで柔らかく、くせがないため離乳食にも適しています。



みかん

ビタミンCやクエン酸が豊富で風邪予防や疲労回復の効果があります。



冬至(とうじ)



冬至とは12月22日頃のことです。1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に太陽の力が蘇り、日がのびていくことから、「太陽が復活する日」と考えられ、運気が上昇する日とされています。ゆず湯で温まったり、運気上昇の日とされているので「ん」が2つある「なんきん」、「れんこん」、「にんじん」、「きんかん」などを食べ、運が向くよう祈願します。

冬至の行事食



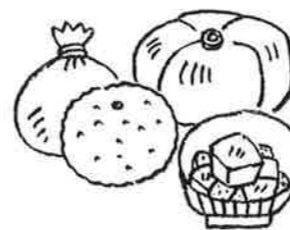
いとこ煮

●材料(子ども2人分)

かぼちゃ 50g
あずき 40g
(水煮缶でもよい)
砂糖 小1
しょうゆ 少々

●作り方

1. かぼちゃを食べやすい大きさに切り、ところどころ皮をむく。
2. 鍋に1を入れ、ひたひたの水を入れ、落とし蓋をして柔らかくなるまで煮る。
3. 別の鍋にあずきと砂糖を入れ、水をかぶるくらい加え、あんこを作る。
4. かぼちゃの鍋に3を入れる。しょうゆを加え、鍋をゆすりながら味をととのえる。

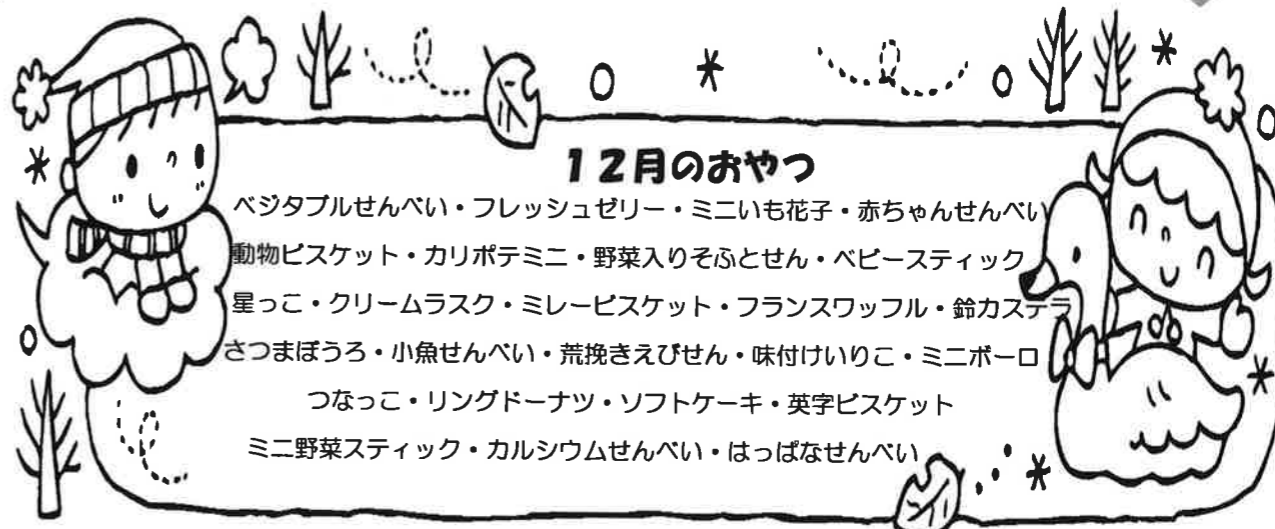


☆かぼちゃとあずきを煮た「いとこ煮」は、邪気をはらうといわれているあずきと、縁起のよいかぼちゃを合わせて、運を呼び込もうという意味があります！

☆かぼちゃは本来夏の野菜ですが、保存がきくので昔の人にとっては冬の時期の貴重な栄養源として重宝されていました！

12月のおやつ

ベジタブルせんべい・フレッシュゼリー・ミニいも花子・赤ちゃんせんべい
動物ビスケット・カリポテミニ・野菜入りそふとせん・ベリースティック
星っこ・クリームラスク・ミレービスケット・フランスワッフル・鈴カステラ
さつまぼうろ・小魚せんべい・荒挽きえびせん・味付けいりこ・ミニポーロ
つなっこ・リングドーナツ・ソフトケーキ・英字ビスケット
ミニ野菜スティック・カルシウムせんべい・はっぱなせんべい



献立表



H30年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
3	豚肉とピーマンの炒め物	豚肉	砂糖・片栗粉 ごま油	生姜・玉葱・たけのこ・ピーマン	みりん・醤油・塩
17	粉ふき芋		じゃが芋	人参・青のり	塩
	わかめのみそ汁	豆腐・みそ		白菜・わかめ・切干大根・チンゲン菜	出し昆布・削り節
(月)	お好み焼き	豚肉・卵・桜えび	小麦粉・マヨドレ	キャベツ・青のり	お好み焼きソース・削り粉 ベーキングパウダー・削り節
4	タラのトマト煮	たら	小麦粉・砂糖・油	玉葱・ピーマン・人参 椎茸・グリーンピース	ケチャップ・塩
18	コーンクリームスープ	牛乳	バター	クリームコーン缶・コーン缶 玉葱・パセリ	がらスープ・塩
	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖 ごま油	小松菜	醤油・酢・糸かつお
(火)	甘食	卵・ゆであずき	ミックス粉・小麦粉 無塩バター・砂糖		重曹・ベーキングパウダー
5	筑前煮	鶏肉	こんにやく・里芋 油・砂糖	ごぼう・人参・れんこん 干し椎茸・グリーンピース	醤油・みりん
19	かぶのみそ汁	豆腐・みそ		かぶ・えのき・玉葱・ほうれん草	出し昆布・削り節
	19日のみ・いちごの カップケーキ	卵・牛乳・生クリーム	ミックス粉・砂糖 無塩バター・粉糖	いちご	
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			マンゴーソース
6	焼きそば	豚肉	焼きそば・油	キャベツ・玉葱・にら・人参 もやし・青のり	焼きそばソース・塩
20	なめこのみそ汁	うす揚げ・みそ		玉葱・なめこ・大根・小松菜	出し昆布・削り節
(木)	チョコサンド うめ組ジャムサンド		食パン		チョコシロップ ※うめ組イチゴジャム
7	さんまの松前煮	さんま	砂糖		みりん・醤油・出し昆布
	春雨サラダ	鶏ささみ・卵	春雨・砂糖・ごま ごま油・油	キャベツ・きゅうり・コーン・人参	酢・醤油
	三つ葉のすまし汁	豆腐		えのき・玉葱・人参・三つ葉・わかめ	出し昆布・削り節・醤油
(金)	果物・チーズ	キャンディー・チーズ		みかん	
8	そぼろ煮	鶏ミンチ	じゃがいも・油 砂糖	生姜・玉葱・人参・グリーンピース	醤油・削り節
22	チンゲン菜のみそ汁	豆腐・みそ		玉葱・チンゲン菜・椎茸	出し昆布・削り節
	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子				

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
10	タンドリーチキン	鶏肉・ヨーグルト		トマトピューレ	塩・カレー粉・ケチャップ ウスターソース
	白菜とツナの煮物	ツナ	油・砂糖	白菜	醤油・削り節
	さつま芋のみそ汁	豆腐・みそ	さつま芋	玉葱・小松菜・人参	出し昆布・削り節
(月)	お好み焼き	豚肉・卵・桜えび	小麦粉・マヨドレ	キャベツ・青のり	お好み焼きソース・削り粉 ベーキングパウダー・削り節
11	鮭の ちゃんちゃん焼き	鮭・みそ	バター・砂糖	キャベツ・玉葱・しめじ・人参	みりん・醤油・塩
25	豆腐のすまし汁	豆腐		えのき・人参・チンゲン菜・青葱	出し昆布・削り節・醤油
(火)	甘食	卵・ゆであずき	ミックス粉・小麦粉 無塩バター・砂糖		重曹・ベーキングパウダー
12	八宝菜	豚肉・むぎえび イカ・卵	油・砂糖 片栗粉	玉葱・人参・白菜・干し椎茸・ピーマン	醤油・がらスープ
26	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ	じゃがいも	玉葱・大根・ほうれん草	出し昆布・削り節
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			マンゴーソース
13	肉うどん	牛肉	うどん・砂糖	白菜・青葱・玉葱・椎茸・わかめ	出し昆布・削り節 醤油・みりん・塩
27	五色和え			小松菜・もやし・人参・しめじ・コーン	削り粉・醤油
(木)	チョコサンド うめ組ジャムサンド		食パン		チョコシロップ ※うめ組イチゴジャム
14	⑧ミンチカレー	合挽きミンチ	じゃがいも・油	玉葱・人参・ピーマン トマト水煮缶・大豆	カレールウ
28	レンコンサラダ	ツナ	ごま・マヨドレ	レンコン・キャベツ・きゅうり・人参	醤油
(金)	果物・チーズ	キャンディー・チーズ		みかん	
15	鶏の煮物	鶏肉	砂糖	生姜	醤油・みりん・酢
	中華風野菜炒め		ごま油	人参・キャベツ・玉葱・もやし・にら	がらスープ・醤油・塩
	南瓜のみそ汁	豆腐・みそ		えのき・南瓜・玉葱・小松菜	出し昆布・削り節
	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子				

アレルギー食品：みそ(大豆) 醤油(小麦・大豆) うす揚げ(大豆) 豆腐(大豆) ヨーグルト(乳製品) 厚揚げ(大豆) 穀物酢(小麦) カレールウ(小麦・大豆) バター(乳製品) うどん(小麦) 焼きそば(小麦・大豆) いんげん(大豆) 味付けいりこ(ごま) ミックス粉(小麦) ウスターソース(大豆) キャンディー・チーズ(乳製品) ツナ(まぐろ) 食パン(小麦・大豆) スキムミルク(乳製品) きな粉(大豆) 生クリーム(乳製品) 大豆 削り粉(さば)

《12月平均栄養価》 ※ () は目標量 ※ 幼児のご飯の栄養価は除く

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	493(480)	19.4(20.0)	14.5(14.0)	204(225)	3.7(3.4)	1.8(1.8)
幼児クラス	450(400)	21.2(21.0)	16.8(17.0)	233(267)	4.4(3.8)	2.2(2.3)

- * 材料の都合により献立を変更することがあります。
- * ⑧マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。
- * 19日はお誕生日会の為おやつにイチゴのカップケーキをいただきます。
- * うめ組さんにはチョコシロップは提供しません。
- * 21日は行事食の為、別紙をご覧ください。

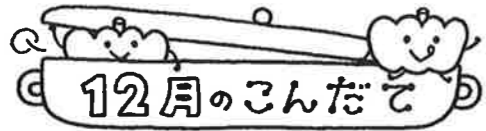


初期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 12月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
3	おかゆ	米		10	おかゆ	米	
17	じゃが芋のペースト	じゃが芋	だし昆布		さつま芋のペースト	さつま芋	だし昆布
(月)	野菜スープ	チンゲン菜(ペースト)	〃	(月)	野菜スープ	白菜(ペースト)	〃
4	おかゆ	米		11	おかゆ	米	
18	さつま芋のペースト	さつま芋	だし昆布	25	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布
(火)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃	(火)	野菜スープ	チンゲン菜(ペースト)	〃
5	おかゆ	米		12	おかゆ	米	
19	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布	26	人参のペースト	人参	だし昆布
(水)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃	(水)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃
6	おかゆ	米		13	おかゆ	米	
20	人参のペースト	人参	だし昆布	27	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布
(木)	野菜スープ	大根(ペースト)	〃	(木)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃
7	おかゆ	米		14	おかゆ	米	
21	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布	28	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布
(金)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	〃	(金)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃
8	おかゆ	米		15	おかゆ	米	
22	じゃが芋のペースト	じゃが芋	だし昆布		豆腐のペースト	豆腐	だし昆布
(土)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃	(土)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	〃



中期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 12月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
3	ささみの含め煮	ささみ	だし昆布・削り節	10	豆腐のとろ煮	豆腐	だし昆布・削り節
17	野菜の旨煮	じゃがいも・人参	〃		野菜の旨煮	さつま芋・白菜	〃
	野菜スープ	チンゲン菜・白菜	〃		野菜スープ	小松菜・人参	〃
(月)	りんごすりすり	りんご		(月)	りんごすりすり	りんご	
4	鮭の旨煮	鮭	だし昆布・削り節	11	鮭の旨煮	鮭	だし昆布・削り節
18	野菜のとろ煮	玉葱・南瓜	〃	25	野菜のとろ煮	キャベツ・南瓜	〃
	野菜スープ	小松菜・さつま芋	〃		野菜スープ	チンゲン菜・玉葱	〃
(火)	ふかし芋	さつま芋		(火)	ふかし芋	さつま芋	
5	豆腐のとろ煮	豆腐	だし昆布・削り節	12	ささみのとろ煮	ささみ	だし昆布・削り節
19	野菜の含め煮	里芋・かぶ	〃	26	野菜の含め煮	大根・じゃがいも	〃
	野菜スープ	ほうれん草・人参	〃		野菜スープ	ほうれん草・白菜	〃
(水)	りんごすりすり	りんご※19日はいちご・りんごすりすり		(水)	りんごすりすり	りんご	
6	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節	13	煮込みうどん	うどん・小松菜・南瓜	だし昆布・削り節
20	野菜の旨煮	キャベツ・大根	〃	27	野菜のとろ煮	人参・白菜	〃
	野菜スープ	玉葱・小松菜	〃				
(木)	ふかし芋	さつま芋		(木)	ふかし芋	さつま芋	
7	鯛の含め煮	鯛	だし昆布・削り節	14	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節
21	野菜のとろ煮	南瓜・玉葱	〃	28	野菜のとろ煮	じゃがいも・キャベツ	〃
	野菜スープ	人参・キャベツ※21日はブロッコリー	〃		野菜スープ	玉葱・人参	〃
(金)	りんごすりすり	りんご		(金)	りんごすりすり	りんご	
8	鶏ミンチのくず煮	鶏ミンチ・片栗粉	だし昆布・削り節	15	豆腐の旨煮	豆腐	だし昆布・削り節
22	野菜の含め煮	じゃが芋・人参	〃		野菜の含め煮	南瓜・人参	〃
	野菜スープ	チンゲン菜・玉葱	〃		野菜スープ	小松菜・キャベツ	〃
(土)	ふかし芋	さつま芋		(土)	ふかし芋	さつま芋	



後期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 12月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
3	豚肉とピーマンの炒め物	豚肉・玉葱・ピーマン	油・砂糖・醤油・片栗粉	10	鶏肉のケチャップ焼き	鶏肉・ヨーグルト・トマトピューレ	砂糖・塩・ケチャップ・醤油
17	粉ふき芋	じゃが芋・人参・青のり	塩		白菜とツナの煮物	白菜・ツナ	油・砂糖・醤油・だし汁
	わかめのみそ汁	豆腐・白菜・わかめ・チンゲン菜	だし汁・みそ		さつま芋のみそ汁	豆腐・さつま芋・玉葱・小松菜・人参	だし汁・みそ
(月)	お好み焼き	豚肉・卵・小麦粉・キャベツ・青のり	削り粉・だし汁 ベーキングパウダー	(月)	お好み焼き	豚肉・卵・小麦粉・キャベツ・青のり	削り粉・だし汁 ベーキングパウダー
4	タラのトマト煮	たら・玉葱・ピーマン・人参・グリーンピース	砂糖・油・塩・ケチャップ	11	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭・キャベツ・玉葱・人参	バター・砂糖・醤油 みそ・塩
18	コーンクリームスープ	牛乳・クリームコーン缶・コーン缶・玉葱	だし汁・塩・バター	25	豆腐のすまし汁	豆腐・人参・チンゲン菜・青葱	だし汁・醤油・塩
	手作りふりかけ	小松菜・ちりめんじゃこ・すりごま	砂糖・醤油・油・糸かつお	(火)	カップケーキ	卵・ミックス粉・小麦粉	無塩バター・砂糖 重曹・ベーキングパウダー
(火)	カップケーキ	卵・ミックス粉・小麦粉	無塩バター・砂糖 重曹・ベーキングパウダー	12	豚肉と野菜の卵とじ	豚肉・卵・玉葱・人参・白菜・ピーマン	油・片栗粉・砂糖 醤油・だし汁
5	筑前煮	鶏肉・里芋・人参・グリーンピース	油・醤油・砂糖	26	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋・玉葱・大根・ほうれん草	だし汁・みそ
19	かぶのみそ汁	豆腐・かぶ・玉葱・ほうれん草	だし汁・みそ	(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり	
	19日:いちご・カップケーキ	いちご・ミックス粉・卵・牛乳	無塩バター・砂糖・粉糖	13	肉うどん	牛肉・うどん・白菜・青葱・玉葱・わかめ	だし汁・砂糖 醤油・塩
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり		27	五色和え	小松菜・もやし・コーン・人参	削り粉・醤油・塩
6	焼きそば	豚肉・焼きそば・キャベツ・玉葱・人参・もやし・青のり	油・醤油・塩・だし汁	(木)	食パン	食パン	
20	小松菜のみそ汁	玉葱・大根・小松菜	だし汁・みそ	14	ミートポテト	合挽きミンチ・じゃがいも・玉葱・人参 ピーマン・トマト水煮缶・大豆	油・砂糖・ケチャップ・塩
(木)	食パン	食パン		28	ツナサラダ	ツナ・キャベツ・きゅうり・人参・すりごま	醤油・塩
7	鯛の煮付け	鯛	砂糖・醤油・だし汁	(金)	果物	みかん	
	ごま和え	キャベツ・きゅうり・コーン・人参 ささみ・卵・すりごま	砂糖・油・醤油	15	鶏の煮物	鶏肉	砂糖・醤油
	わかめのみそ汁	豆腐・玉葱・人参・わかめ	だし汁・醤油・塩	22	野菜炒め	人参・キャベツ・玉葱・もやし	油・醤油・塩
(金)	果物	みかん			南瓜のみそ汁	豆腐・南瓜・玉葱・小松菜	だし汁・みそ
8	そばろ煮	鶏ミンチ・じゃがいも・玉葱・人参・グリーンピース	砂糖・醤油・だし汁・油	(土)	お菓子	お菓子	
22	チンゲン菜のみそ汁	豆腐・玉葱・チンゲン菜	だし汁・みそ				
(土)	お菓子						

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)食パン(小麦・大豆・乳製品)グリーンピース(大豆)ツナ(魚製品)バター(乳製品)もやし(大豆)焼きそば(小麦)うどん(小麦)ちりめんじゃこ(魚卵)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)

※19日はお誕生日会の為、おやつがいちご・カップケーキに変更します。
※21日(金)は行事食の為、別紙です

完了期献立表



H30年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
3	豚肉とピーマンの炒め物	豚肉	砂糖・片栗粉 ごま油	玉葱・ピーマン	みりん・醤油・塩	10	タンドリーチキン	鶏肉・ヨーグルト		トマトピューレ	塩・カレー粉・ケチャップ
17	粉ふき芋		じゃが芋	人参・青のり	塩		白菜とツナの煮物	ツナ	油・砂糖	白菜	醤油・削り節
	わかめのみそ汁	豆腐・みそ		白菜・わかめ・切干大根・チンゲン菜	出し昆布・削り節		さつま芋のみそ汁	豆腐・みそ	さつま芋	玉葱・小松菜・人参	出し昆布・削り節
(月)	お好み焼き	豚肉・卵・桜えび	小麦粉・マヨドレ	キャベツ・青のり	削り粉 ベーキングパウダー・削り節	(月)	お好み焼き	豚肉・卵・桜えび	小麦粉・マヨドレ	キャベツ・青のり	削り粉 ベーキングパウダー・削り節
4	タラのトマト煮	たら	小麦粉・砂糖・油	玉葱・ピーマン・人参 椎茸・グリーンピース	ケチャップ・塩	11	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭・みそ	バター・砂糖	キャベツ・玉葱・しめじ・人参	みりん・醤油・塩
18	コーンクリームスープ	牛乳	バター	クリームコーン缶・コーン缶 玉葱・パセリ	出し昆布・削り節・塩	25	豆腐のすまし汁	豆腐		えのき・人参・チンゲン菜・青葱	出し昆布・削り節・醤油
	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖 ごま油	小松菜	醤油・酢・糸かつお	(火)	甘食	卵・ゆであずき	ミックス粉・小麦粉 無塩バター・砂糖		重曹・ベーキングパウダー
(火)	甘食	卵・ゆであずき	ミックス粉・小麦粉 無塩バター・砂糖		重曹・ベーキングパウダー	12	八宝菜	豚肉・むぎえび 卵	油・砂糖 片栗粉	玉葱・人参・白菜・干し椎茸・ピーマン	醤油・削り節
5	筑前煮	鶏肉	里芋 油・砂糖	ごぼう・人参・れんこん 干し椎茸・グリーンピース	醤油・みりん	26	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ	じゃがいも	玉葱・大根・ほうれん草	出し昆布・削り節
19	かぶのみそ汁	豆腐・みそ		かぶ・えのき・玉葱・ほうれん草	出し昆布・削り節	(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		
	19日のみ:いちごの カップケーキ	卵・牛乳・生クリーム	ミックス粉・砂糖 無塩バター・粉糖	いちご		13	肉うどん	牛肉	うどん・砂糖	白菜・青葱・玉葱・椎茸・わかめ	出し昆布・削り節 醤油・みりん・塩
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖			27	五色和え			小松菜・もやし・人参・しめじ・コーン	削り粉・醤油
6	焼きそば	豚肉	焼きそば・油	キャベツ・玉葱・にら・人参 もやし・青のり	醤油・削り節・塩	(木)	ジャムサンド		食パン		イチゴジャム
20	なめこのみそ汁	うす揚げ・みそ		玉葱・なめこ・大根・小松菜	出し昆布・削り節	14	ミンチカレー	合挽きミンチ	じゃがいも・油	玉葱・人参・ピーマン トマト水煮缶・大豆	カレーの王子様
(木)	ジャムサンド		食パン			28	レンコンサラダ	ツナ	ごま・マヨドレ	レンコン・キャベツ・きゅうり・人参	醤油
7	さんまの松前煮	さんま	砂糖		みりん・醤油・出し昆布	(金)	果物・チーズ	キャンディーチーズ		みかん	
	春雨サラダ	鶏ささみ・卵	春雨・砂糖・ごま ごま油・油	キャベツ・きゅうり・コーン・人参	酢・醤油	15	鶏の煮物	鶏肉	砂糖		醤油・みりん・酢
	三つ葉のすまし汁	豆腐		えのき・玉葱・人参・三つ葉・わかめ	出し昆布・削り節・醤油		中華風野菜炒め		ごま油	人参・キャベツ・玉葱・もやし・にら	醤油・塩
(金)	果物・チーズ	キャンディーチーズ		みかん			南瓜のみそ汁	豆腐・みそ		えのき・南瓜・玉葱・小松菜	出し昆布・削り節
8	そばろ煮	鶏ミンチ	じゃがいも・油 砂糖	玉葱・人参・グリーンピース	醤油・削り節	(土)	お菓子				
22	チンゲン菜のみそ汁	豆腐・みそ		玉葱・チンゲン菜・椎茸	出し昆布・削り節						
(土)	お菓子										

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)バター(乳製品)うどん(小麦)焼きそば(小麦・大豆)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)キャンディーチーズ(乳製品)ツナ(まぐろ)スキムミルク(乳製品)食パン(小麦・大豆・乳製品)生クリーム(乳製品・大豆)削り粉(さば)

- * 材料の都合により献立を変更することがあります。
- * 19日はお誕生日会の為おやつにイチゴのカップケーキをいただきます。
- * 21日は行事食の為、別紙をご覧ください。

ありがとうまつり

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
21日 (金)	鮭ごはん	鮭フレーク	精白米・ごま	ほうれん草	塩
	唐揚げ	鶏肉	米粉・油	土生姜・にんにく	醤油・みりん・塩
	ナポリタンスパゲティ	ベーコン	スパゲティ・油	玉ねぎ・人参・ピーマン トマトピューレ	ケチャップ・砂糖 ウスターソース・塩
	三つ葉のすまし汁	豆腐		えのき・玉ねぎ・人参 三つ葉・わかめ	出し昆布 削り節・醤油
	添え野菜			ブロッコリー	塩
	デザート			ミニカップゼリー	
3時のおやつ	果物・チーズ	キャンディーチーズ		みかん	

* アレルギー食品 * 鮭フレーク(大豆) 醤油(小麦・大豆) スパゲティ(小麦)
ウスターソース(大豆) 豆腐(大豆) キャンディーチーズ(乳製品)

※ベーコンはアレルギーなしの日本ハムのベーコンを使用します。卵や小麦など一切入っていません。

ありがとうまつい後期

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
21日 (金)	鮭ごはん	鮭	精白米・すりごま	ほうれん草	塩
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖		醤油
	ナポリタンスパゲティ	豚肉	スパゲティ・油	玉ねぎ・人参・ピーマン トマトピューレ	ケチャップ 砂糖・塩
	豆腐のすまし汁	豆腐		玉ねぎ・人参・わかめ	出し昆布 削り節・醤油
	添え野菜			ブロッコリー	塩
	デザート			ミニカップゼリー	
3時のおやつ	果物			みかん	

アレルギー食品

醤油(小麦・大豆)スパゲティ(小麦)豆腐(大豆)

ありがとうまつり完了期

日	献立	赤	黄	緑	調味料
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
21日 (金)	鮭ごはん	鮭フレーク	精白米・ごま	ほうれん草	塩
	唐揚げ	鶏肉	米粉・油		醤油・みりん・塩
	ナポリタンスパゲティ	豚肉	スパゲティ・油	玉ねぎ・人参・ピーマン トマトピューレ	ケチャップ 砂糖・塩
	三つ葉のすまし汁	豆腐		えのき・玉ねぎ・人参 三つ葉・わかめ	出し昆布 削り節・醤油
	添え野菜 デザート			ブロッコリー ミニカップゼリー	塩
3時のおやつ	果物・チーズ	キャンディー チーズ		みかん	

アレルギー食品

鮭フレーク(大豆) 醤油(小麦・大豆) スパゲティ(小麦)
豆腐(大豆) キャンディーチーズ(乳製品)