様式F118

2021年12月の献立

献　立　表

塚口北ふたば保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1　牛乳　バナナ 御飯　米 豚ばら大根　豚肉(ばら) だいこん にんじん 板こんにゃく ちくわ しょうゆ みりん 酒 砂糖 ブロッコリーの土佐和え　ブロッコリー にんじん かつお節 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 みそ汁　木綿豆腐 ごぼう カットわかめ 煮干だし汁 白みそ オレンジ　オレンジ	2　牛乳　チーズ 御飯　米 鶏肉の生姜焼き　鶏もも肉(皮付き) しょうが しょうゆ みりん 酒 白和え　木綿豆腐 にんじん ほうれんそう 板こんにゃく ひじき 砂糖 しょうゆ 白みそ すりごま すまし汁　だいこん 油揚げ みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩 みかん　みかん	3　ヨーグルト 御飯　米 メルルーサの磯辺揚げ　メルルーサ 片栗粉 食塩 あおのり 油 刻み昆布の煮物　ゆで大豆 にんじん ちくわ 刻みこんぶ ひじき 砂糖 みりん 酒 しょうゆ すまし汁　絹ごし豆腐 しめじ カットわかめ かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩	4　牛乳　ハイハイン ビビンバ丼　米 豚ひき肉 ほうれんそう にんじん もやし しょうゆ 酒 みりん 砂糖 ごま油 大根のナムル　だいこん カットわかめ しょうゆ 砂糖 酢 酒 みりん さつま汁　さつまいも(皮付) 生揚げ ねぎ 煮干だし汁 白みそ
		牛乳 ツナトースト　食パン ツナ油漬缶 マヨネーズ しょうゆ 刻みのり とろけるチーズ	しらすおにぎり　米 しらす干し 刻みのり しょうゆ ごま油 食塩	牛乳 きなこのお麩ラスク　焼ふ 無塩バター 油 きなこ 砂糖	とろけるゼリー・オレンジ　とろけるゼリー・オレンジ
6　牛乳　チーズ ごま塩御飯　米 黒ゴマ 食塩 味噌ラーメン　ゆで中華めん 豚肉(ばら) にんじん たまねぎ はくさい ねぎ かつおだし汁 白みそ みりん 酒 しょうゆ ポパイサラダ　ベーコン ほうれんそう キャベツ マヨネーズ	7　とろけるゼリー 御飯　米 鱈の煮つけ　たら しょうゆ 酒 みりん 小松菜の納豆和え　納豆 こまつな にんじん 刻みのり 砂糖 しょうゆ 酒 みりん みそ汁　木綿豆腐 油揚げ カットわかめ 煮干だし汁 白みそ オレンジ　オレンジ	8　牛乳　バナナ 鶏丼　米 鶏もも肉 たまねぎ ねぎ しょうゆ 酒 みりん 砂糖 ほうれん草のしらす和え　ほうれんそう キャベツ しらす干し しょうゆ 酒 みりん 砂糖 すまし汁　たまねぎ エリンギ カットわかめ かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩	9　牛乳　チーズ 御飯　米 炒り豆腐と大根の煮物　鶏もも肉 だいこん にんじん 油揚げ 板こんにゃく 木綿豆腐 砂糖 酒 みりん しょうゆ 拌三絲　はるさめ きゅうり ハム しょうゆ みりん 酒 砂糖 わかめスープ　たまねぎ カットわかめ えのきたけ しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 りんご　りんご	10　牛乳　バナナ 御飯　米 豚肉の野菜炒め　豚肉(ばら) にんじん たまねぎ キャベツ にら しょうゆ みりん 酒 海藻サラダ　キャベツ ひじき カットわかめ かつお節 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 なめこ汁　たまねぎ なめこ ねぎ 煮干だし汁 白みそ 柿　かき	11　牛乳　シスコーン 麻婆丼　米 豚ひき肉 木綿豆腐 にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ しょうゆ 酒 白みそ ごま油 砂糖 胡瓜の塩昆布和え　きゅうり 塩こんぶ 春雨スープ　はるさめ にんじん ねぎ しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁
牛乳 バターケーキ　ホットケーキミックス 無塩バター 砂糖 卵 牛乳 脱脂粉乳	牛乳 きなこ蒸しパン　ホットケーキ粉 きなこ 砂糖 調製豆乳	みかん ヨーグルト　みかん・ヨーグルト	おかかと昆布のおにぎり　米 かつお節 ごま油 塩こんぶ	牛乳 ふかしいも　さつまいも(皮付)	牛乳 みかん・ビスケット　みかん・ミレービスケット
13　牛乳　チーズ チキンカレー　米 鶏もも肉(皮付き) にんじん たまねぎ じゃがいも りんご カレールウ 切り干し大根のサラダ　切り干しだいこん にんじん きゅうり カットわかめ 砂糖 みりん しょうゆ 酒 ごま油 ヨーグルト　ヨーグルト(加糖)	14　牛乳　バナナ 御飯　米 白身魚のオーロラソース　メルルーサ 片栗粉 油 ケチャップ マヨネーズ ひじきの煮物　ひじき ゆで大豆 にんじん 板こんにゃく ちくわ 砂糖 酒 みりん しょうゆ すまし汁　かぶ しめじ かぶ・葉 かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩	15　ヨーグルト 御飯　米 きんぴらの牛肉炒め　牛肉(ばら) にんじん ごぼう 糸こんにゃく しょうが しょうゆ 砂糖 みりん 酒 酢の物　だいこん きゅうり にんじん カットわかめ 砂糖 しょうゆ(うすくち) 酢 みりん 酒 みそ汁　木綿豆腐 ほうれんそう えのきたけ 煮干だし汁 白みそ バナナ　バナナ	16　牛乳　バナナ 御飯　米 大根の煮物　鶏もも肉(皮付き) だいこん にんじん ねぎ しょうゆ みりん 酒 砂糖 ねばねばサラダ　納豆 きゅうり にんじん 刻みのり 砂糖 しょうゆ みりん 酒 切り干し大根のみそ汁　木綿豆腐 切り干しだいこん カットわかめ 煮干だし汁 白みそ りんご　りんご	17　牛乳　チーズ ロールパン　ロールパン ほうれん草のビーフシチュー　牛肉(ばら) にんじん たまねぎ じゃがいも ほうれんそう ビーフシチュールー キャベツのおひたし　キャベツ にんじん ひじき しょうゆ 酒 みりん 砂糖 ヨーグルト　ヨーグルト(加糖)	18　牛乳　お子様せんべい 鶏チャーハン　米 鶏もも(皮付き) たまねぎ にんじん ねぎ 油 しょうゆ 食塩 三色ナムル　きゅうり にんじん だいこん 砂糖 酢 みりん 酒 しょうゆ ごま油 野菜スープ　たまねぎ じゃがいも カットわかめ しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁
牛乳 ミルクパン　北海道ミルクパン	豆乳プリン　調製豆乳 砂糖 ゼラチン 水 いちごジャム	小松菜おにぎり　米 こまつな しらす干し しょうゆ 酒 みりん	牛乳 さつまいも蒸しパン　ホットケーキ粉 牛乳 さつまいも(皮付) 黒ごま	雑炊　米 にんじん 鶏もも肉(皮付き) えのきたけ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	牛乳 バナナ　バナナ
20　牛乳　チーズ 塩昆布御飯　米 塩こんぶ 冬の煮込みうどん　ゆでうどん 牛肉(ばら) たまねぎ にんじん だいこん ねぎ 油揚げ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) しょうゆ 酒 みりん ごぼうサラダ　ごぼう きゅうり にんじん ひじき マヨネーズ しょうゆ	21　とろけるゼリー わかめ御飯　米 混ぜ込みわかめ チューリップチキン　鶏手羽 しょうゆ 酒 みりん たまねぎ 片栗粉 油 ブロッコリーサラダ　ブロッコリー にんじん コーン(冷凍) しょうゆ みりん 酒 砂糖 すまし汁　絹ごし豆腐 カットわかめ みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩 りんご　りんご	22　牛乳　バナナ 御飯　米 もも肉とレバーの生姜煮　鶏もも肉(皮付き) 鶏レバー しょうが しょうゆ 酒 みりん 片栗粉 豆腐サラダ　木綿豆腐 キャベツ なめこ ひじき 刻みのり 砂糖 みりん しょうゆ 酒 ごま油 すまし汁　だいこん 油揚げ カットわかめ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 酒 みかん　みかん	23　ヨーグルト 御飯　米 鰆・鯖の味噌焼き　(乳)さわら (幼)さば みりん 酒 白みそ 磯青菜和え　こまつな キャベツ にんじん 刻みのり しょうゆ 酒 みりん 砂糖 ごま油 すまし汁　はくさい エリンギ みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩	24　牛乳　チーズ 食パン　食パン 蓮根と豆腐のミートローフ　合い挽きミンチ にんじん たまねぎ れんこん ひじき 木綿豆腐 卵 パン粉 牛乳 食塩 ケチャップ 春雨サラダ　はるさめ きゅうり にんじん 砂糖 しょうゆ 酒 みりん ごま油 野菜スープ　レタス にんじん コーン(冷凍) かつおだし汁 酒 みりん しょうゆ みかん　みかん	25　牛乳　ハイハイン 生姜焼き丼　米 豚肉(肩ロース) たまねぎ しょうが ねぎ しょうゆ 酒 みりん 砂糖 白菜のおかか和え　はくさい かつお節 ひじき しょうゆ 酒 みりん 砂糖 里芋のみそ汁　たまねぎ さといも カットわかめ 煮干だし汁 白みそ
バナナヨーグルト　ヨーグルト(無糖) 砂糖 バナナ	牛乳 クリスマスケーキ　牛乳 卵 砂糖 小麦粉 牛乳 いちご ホイップクリーム みかん缶 バナナ	鮭おにぎり　米 さけ みつば 昆布だし汁 しょうゆ 食塩	牛乳 さつまいもケーキ　牛乳 ホットケーキ粉 さつまいも(皮付) 無塩バター 砂糖 卵 牛乳 脱脂粉乳	牛乳 バナナケーキ　牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 砂糖 卵 牛乳 バナナ 砂糖	ヨーグルト　ヨーグルト(加糖)
27　牛乳　チーズ 冬野菜カレー　米 にんじん たまねぎ じゃがいも だいこん ほうれんそう りんご カレールウ 蓮根サラダ　れんこん きゅうり にんじん ひじき マヨネーズ しょうゆ ヨーグルト　ヨーグルト(加糖)	28　牛乳　バナナ 御飯　米 めかじきの南蛮漬け　かじき 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 酢 きんぴらごぼう　ごぼう にんじん 糸こんにゃく ちくわ ごま しょうゆ 酒 みりん 砂糖 すまし汁　かぶ 絹ごし豆腐 みつば かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩		1月4日　牛乳・チーズ わかめ御飯　米 混ぜ込みわかめ トマトスパゲティ　スパゲティ ツナ油付缶 にんじん たまねぎ トマト缶 ウスターソース 砂糖 ケチャップ 野菜スープ　にんじん さといも コーン(冷凍) カットわかめ かつおだし汁 しょうゆ しょうゆ(うすくち) みりん 酒		
牛乳 じゃこピザ　食パン しらす干し マヨネーズ しょうゆ 刻みのり とろけるチーズ	菜っ葉おにぎり　米 かぶ・葉 しらす干し ごま しょうゆ 酒 みりん		みかんヨーグルト　ヨーグルト(加糖) みかん缶		