

# 2018年12月献立表

社会福祉法人マナ会 いずみの保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3 体操		4		5 郷土料理		6		7	
ごはん	白米 胚芽米	麻婆豆腐丼	白米 胚芽米 絹豆腐 豚ひき肉 玉葱 生姜 だし 味噌 醤油	山菜ごはん	白米 胚芽米 山菜 醤油 塩	ごはん	白米 胚芽米	ごはん	白米 胚芽米
つくね	鶏ミンチ 玉葱 絹豆腐 パン粉 ひじき 塩 こしょう ポン酢			カレイの塩焼き	カレイ 塩	肉豆腐	絹豆腐 豚肉 玉葱 だし 醤油 三温糖	鶏の梅肉焼き	鶏肉 梅肉 マヨドレ
ごぼうサラダ	ごぼう 人参 きゅうり マヨドレ 塩 こしょう	酢の物	きゅうり わかめ 人参 酢 三温糖 しょうゆ 塩	和え物	ほうれん草 人参 えのき 醤油 三温糖 ごま	マカロニサラダ	マカロニ 人参 胡瓜 マヨドレ 塩 こしょう	切干大根の煮物	切干大根 人参 だし 醤油 三温糖
すまし汁	わかめ ぶ だし 醤油 塩	バナナ	バナナ	すまし汁	なめこ 豆腐 だし 醤油 塩	味噌汁	さつまいも しめじ だし 味噌	味噌汁	小松菜 わかめ だし 味噌
小倉サンド	食パン こしあん A-1マーガリン	かぼちゃ蒸しパン	薄力粉 豆乳 三温糖 ベーキングパウダー A-1マーガリン かぼちゃ	おやき	薄力粉 三温糖 ベーキングパウダー 野沢菜 切干大根 人参 味噌 三温糖 ごま油	みかん	みかん	フルーツゼリー	フルーツゼリー
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルトジュース	ヨーグルトジュース	牛乳	牛乳
10 体操		11 4歳児クッキング		12 スイミング		13 避難訓練		14 2・3歳児クッキン	
わかめうどん	うどん わかめ 玉葱 だし 醤油 塩	ごはん	白米 胚芽米	カレーライス	白米 胚芽米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 ルウ	ごはん	白米 胚芽米	ごはん	白米 胚芽米
サラダ	厚揚げ 人参 ひじき コーン マヨドレ 塩 こしょう	鯖の照り焼き	鯖 醤油 三温糖	ナムル	ほうれん草 もやし 鶏がら 醤油 ゴマ ごま油	鶏のみそ炒め	鶏肉 厚揚げ キャベツ 味噌 三温糖 だし	鯖の味噌焼き	鯖 味噌 三温糖 だし
みかん	みかん	春雨の和え物	春雨 胡瓜 人参 コーン 酢 醤油 三温糖 ごま油	バナナ	バナナ	炒り豆腐	木綿豆腐 人参 干し椎茸 ねぎ だし 醤油 三温糖 油	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 醤油 三温糖 ごま油 ごま
おにぎり	白米 胚芽米 塩昆布	すまし汁	大根 わかめ だし 醤油 塩	いちごジャムケーキ	薄力粉 三温糖 豆乳 ベーキングパウダー A-1マーガリン いちごジャム	すまし汁	玉葱 わかめ だし 醤油 塩	すまし汁	豆腐 ほうれん草 だし 醤油 塩
牛乳	牛乳	ほたはた焼き	ほたはた焼き	牛乳	牛乳	カレートースト	食パン カレーの王子様 マヨドレ	バナナ	バナナ
		牛乳	牛乳			牛乳	牛乳	ヨーグルトジュース	ヨーグルトジュース
17 体操		18 バイブルアワー		19 スイミング		20 クリスマス会・誕生会		21	
焼きそば	焼きそば麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし ソース	ごはん	白米 胚芽米	枝豆ひじきご飯	白米 胚芽米 枝豆 ひじき 塩	ごはん/みかん	白米 胚芽米 / みかん	そぼろあんかけ丼	白米 胚芽米 鶏ミンチ 玉葱 なす 生姜 ねぎ 鶏がら 醤油 塩 こしょう 片栗粉
切干大根サラダ	切干大根 ほうれん草 コーン マヨドレ 塩 こしょう	豚の生姜焼き	豚肉 玉葱 もやし 生姜 醤油 三温糖	鯖の塩焼き	さば 塩	照り焼きチキンウインナー	鶏肉 醤油 三温糖 片栗粉 ウインナー ブロッコリー ミニトマト	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 枝豆 だし 醤油 三温糖
スープ/みかん	わかめ ごま 鶏がら 醤油 塩 こしょう / みかん	ひじき煮	ひじき 厚揚げ 大豆 人参 だし 醤油 三温糖	和え物	小松菜 もやし くすきり ポン酢	ポテトサラダ	じゃがいも 人参 胡瓜 マヨドレ 塩こしょう	りんご	りんご
おにぎり	白米 胚芽米 わかめふりかけ	味噌汁	チンゲン菜 かぼちゃ だし 味噌	豚汁	豚肉 さつまいも 人参 ごぼう 松山あげ だし 味噌	スープ	玉葱 コーン 鶏がら 醤油 塩こしょう	ゆずケーキ	薄力粉 三温糖 豆乳 ベーキングパウダー A-1マーガリン ゆずジャム
牛乳	牛乳	りんごゼリー	りんごジュース 三温糖 寒天	クッキー	薄力粉 バター グラニュー糖 バニラエッセンス ココア	プリン	プリンミックス 牛乳 ホイップ いちご	牛乳	牛乳
		ヨーグルトジュース	ヨーグルトジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
24		25		26 郷土料理		27 いずみの広場		28	
振替休日 		パン	ロールパン	野沢菜ご飯	白米 胚芽米 野沢菜 醤油 三温糖 ごま油	ごはん	白米 胚芽米	ごはん	白米 胚芽米
		冬野菜シチュー	鶏肉 じゃがいも 人参 白菜 ほうれん草 ルウ	鮭の塩焼き	鮭 塩	筑前煮	鶏肉 人参 ごぼう 大根 れんこん 枝豆 だし 醤油 三温糖	ハンバーグ	豚ミンチ 玉葱 絹豆腐 パン粉 塩こしょう ソース
		ブロッコリーの和え物	ブロッコリー コーン 醤油 三温糖	甘酢和え	キャベツ 人参 ささみ 酢 三温糖 塩 ごま	湯豆腐	絹豆腐 ポン酢	かぼちゃサラダ	かぼちゃ じゃがいも 人参 枝豆 マヨドレ 塩 こしょう
		みかん	みかん	味噌汁	しめじ ほうれん草 だし 味噌	すまし汁	なめこ わかめ だし 醤油 塩	味噌汁	わかめ ぶ だし 味噌
		りんご	りんご	五平餅	白米 味噌 三温糖 ごま	やきいも	さつまいも	チーズトースト	食パン 粉チーズ マヨドレ パセリ
		ヨーグルトジュース	ヨーグルトジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
31		今年も園庭の冬野菜がぐんぐん成長しています。今年、白菜、キャベツ、ブロッコリー、スナップエンドウ、菊菜、わけぎ、ほうれん草、大根、赤たまねぎ、じゃがいも、いちごを植えました。だいち組のお当番の子ども達が毎日水やりをしてくれています。収穫できる日が楽しみです♪				◆今月の郷土料理～長野県～◆ 5日(水) 山菜ごはん・おやき 26日(水) 野沢菜ごはん・五平餅		『おやき』 もちもちとした生地に、たっぷりの具が詰まった長野県の郷土料理です。現地では、野沢菜漬けや、なすび、きのこ、かぼちゃ、切り干し大根などを中に入れることが多いです。 	

※お知らせ※ 時期柄、仕入れ等の都合により、献立変更をする場合がございます。何卒、ご了承御願いたします。