

令和5年12月 献立表



★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ	
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳 児 (午前)	乳幼児 (午後)
1	金	グラタン風シチュー ツナサラダ	食パン	油 バター 小麦粉 さとう パン粉(乾) マカロニ	鶏もも肉 生クリーム チーズ ツナ缶	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ 赤ピーマン きゅうり コーン缶	牛乳 ぼんせんべい	お茶 のり巻せんべい
2	土	長栄保育園お遊戯会						
4	月	魚のマヨソースかけ★ 豆乳スープ チーズ	コッペパン	小麦粉 パン粉(乾) 油 じゃがいも	白身魚 鶏もも肉 チーズ 豆乳	ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ	牛乳 かりんとう	お茶・りんご ウエハース
5	火	あんかけ炒飯(コーン) 中華スープ ヤクルト	ごはん	油 かたくり粉	豚ひき肉 豆腐	コーン缶 葉ねぎ たまねぎ もやし にんじん しめじ チンゲンサイ	お茶 ごませんべい	牛乳 クッキー
6	水	ひじきの炒め煮 かき玉汁	ごはん	糸こんにゃく 油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 干ひじき(乾) 揚げはん 削り節 卵	れんこん にんじん 干し椎茸 グリーンピース(冷) 葉ねぎ たまねぎ	牛乳 たまごボーロ	発酵乳 ごぼうチップス
7	木	肉団子と白菜のスープ煮 れんこん炒め	ロールパン	かたくり粉 油 さとう	鶏ひき肉 ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ はくさい しめじ れんこん ブロッコリー コーン缶	牛乳 チーズ菓子	牛乳 塩せんべい
8	金	五目きんぴら 白みそ汁	ごはん	油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油 じゃがいも	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 煮干し	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 塩せんべい	牛乳 パイ菓子
9	土	インディアンズバゲティ ヨーグルト		スバゲティ 油	合びき肉 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	お茶 せんべい	
11	月	煮 魚 みそ汁 オレンジゼリー	ごはん	さとう 板こんにゃく フルーツゼリー	さかな 油揚げ 削り節	しょうが はくさい たまねぎ にんじん 葉ねぎ	牛乳 クッキー	牛乳 レーズンクッキー
12	火	鶏肉の照り煮 野菜スープ チーズ	ミルク ロール	さとう	鶏もも肉 ロースハム チーズ	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん コーン缶 グリーンピース(冷)	お茶 ラスク	お茶 ラップおにぎり
13	水	焼き肉ごはん もやしあえ 春雨スープ	ごはん	さとう ごま油 油 すりごま(白) はるさめ(乾)	豚もも肉 ロースハム	にんにく しょうが レモン(果汁・生) たまねぎ 葉ねぎ もやし きゅうり みかん缶 にんじん はくさい	牛乳 せんべい	お茶 ケーキ
14	木	冬野菜の仲良し煮 合わせみそ汁	ごはん	さといも 板こんにゃく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 生わかめ 削り節	にんじん ごぼう れんこん グリーンピース(冷) 干し椎茸 だいこん 葉ねぎ	お茶 クッキー	牛乳 塩せんべい
15	金	関東煮 大豆と小魚のごまからめ	ごはん	油 かたくり粉 さとう 白ごま	揚げはん 生揚げ 削り節 だしこんぶ 大豆(水煮) たつくり	だいこん にんじん	牛乳 クラッカー	牛乳 パンアラカルト
16	土	とり南ばん プリン		干しうどん(乾) プリン	鶏胸肉 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ 干し椎茸 根深ねぎ	お茶 おかき	
18	月	煮 魚 みそ汁 オレンジゼリー	ごはん	さとう 板こんにゃく フルーツゼリー	さかな 油揚げ 削り節	しょうが はくさい たまねぎ にんじん 葉ねぎ	牛乳 クッキー	野菜ジュース フレックパー
19	火	手作りカレーライス ハムサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう	豚もも肉 ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース(冷) キャベツ コーン缶 パセリ	牛乳 せんべい	みかん クッキー
20	水	肉団子と白菜のスープ煮 れんこん炒め	ロールパン	かたくり粉 油 さとう	鶏ひき肉 ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ はくさい しめじ れんこん ブロッコリー コーン缶	牛乳 チーズ菓子	牛乳 小麦粉クッキー
21	木	ひじきの炒め煮 かき玉汁	ごはん	糸こんにゃく 油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 干しひじき(乾) 揚げはん 削り節 卵	れんこん 干し椎茸 にんじん グリーンピース(冷) たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 ごませんべい	牛乳 まがりせんべい
22	金	ケチャップライス フライドチキン コンソメスープ	ごはん	油 小麦粉	ウィンナー 鶏もも肉	たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし キャベツ えのきたけ コーン缶 パセリ	牛乳 のり巻きせんべい	牛乳 ワッフル
23	土	とり南ばん プリン		干しうどん(乾) プリン	鶏胸肉 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ 干し椎茸 根深ねぎ	お茶 おかき	
25	月	さかなバーグ ミネストローネ	コッペパン	パン粉(乾) さとう かたくり粉 油 じゃがいも	白身魚すり身 豆腐 ベーコン	しょうが 葉ねぎ コーン缶 もやし にんじん セロリー たまねぎ トマト パセリ	お茶 クッキー	牛乳 ビスケット
26	火	五目きんぴら 白みそ汁	ごはん	油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油 じゃがいも	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 煮干し	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 塩せんべい	オレンジジュース かぼちゃ蒸しパン
27	水	あんかけ炒飯(コーン) 中華スープ	ごはん	油 かたくり粉	豚ひき肉 豆腐	コーン缶 葉ねぎ たまねぎ もやし にんじん しめじ チンゲンサイ	お茶 ごませんべい	お茶 クッキー
28	木	冬野菜の仲良し煮 合わせみそ汁	ごはん	さといも 板こんにゃく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 生わかめ 削り節	にんじん ごぼう れんこん グリーンピース(冷) 干し椎茸 だいこん 葉ねぎ	お茶 クッキー	お茶 パイ菓子
29	金	年末休暇						
30	土	年末休暇						