

平成 30 年 12 月 献 立 表

つるまる保育園

日	曜	副 食 名	食 品 名	間 食 名	食 品 名	未満児おやつ	
1	土	ラーメン	ラーメン麺 焼豚 蒲鉾 小葱			バームクーヘン	
3	月	ビーフシチュー トマトサラダ フルーツ	牛肉 ジャガ芋 人参 玉葱 しめじ グリンピース ビーフシチュールー トマト レタス パセリ 酢 砂糖 みかん	ミルク いりこ ドーナツ	ミックス粉 卵 豆腐 いりこ	チーズ 胡瓜 ミニハート	
4	火	魚の竜田揚げ 伴三糸 トマト	魚 生姜 醤油 みりん 酒 片栗粉 油 春雨 キャベツ 胡瓜 人参 卵 胡麻 砂糖 酢 トマト	ミルク 果物 チーズ	バナナ 棒チーズ	チーズ いりこ パリパリポテト	
5	水	親子もどき 昆布佃煮	鶏肉 ジャガ芋 玉葱 人参 しめじ 蒲鉾 卵 葱 昆布佃煮	ミルク 黒糖蒸しパン	ミックス粉 黒砂糖	チーズ りんご 胚芽クッキー	
6	木	筑前煮 ゆかり和え	鶏肉 里芋 人参 干し椎茸 牛蒡 蓮根 竹輪 蒟蒻 大根 インゲン 砂糖 醤油 胡瓜 キャベツ 人参 ゆかり	ミルク クラッカーサンド	クラッカー ジャム クリームチーズ	チーズ トマト 星っこ	
7	金	八宝菜 こんにゃくのかか煮	豚肉 えび いか 白菜 人参 玉葱 干し椎茸 蒲鉾 青梗菜 筍 中華あじ 蒟蒻 鯉節 醤油	ミルク カステララスク	カステラ	チーズ バナナ 英字ビスケット	
8	土	もちつき大会					飛行機ビスケット
10	月	じゃが芋団子スープ 味のり フルーツ	じゃが芋 片栗粉 塩 ベーコン 人参 里芋 白菜 玉葱 豆腐 葱 コンソメ 味のり りんご	ミルク いりこ ソーセージドッグ	ミックス粉 卵 小麦粉 魚肉ソーセージ いりこ	チーズ 胡瓜 ミニポンえびせん	
11	火	栄養揚げ トマト 野菜の昆布和え	すり身 絞り豆腐 玉葱 人参 ひじき ピーマン 卵 片栗粉 油 白菜 人参 胡瓜 塩昆布 トマト	ミルク 果物 菓子	みかん ムーンライト	チーズ トマト プチスティック	
12	水	魚の塩焼き 春雨の酢の物 トマト	魚 塩 酒 春雨 キャベツ 胡瓜 人参 ハム 卵 胡麻 酢 砂糖 トマト	ミルク フルーツヨーグルト	ヨーグルト バナナ 桃缶 パイン缶 みかん缶 りんご	チーズ いりこ オランダワッフル	
13	木	大豆の五目煮 ししゃも	牛肉 大豆 人参 牛蒡 蓮根 野菜昆布 蒟蒻 天ぷら 筍 インゲン 砂糖 醤油 ししゃも	ミルク じゃこマヨトースト	サンド食パン ちりめん パセリ マヨネーズ	チーズ バナナ ベジかりん	
14	金	豚肉の生姜焼き バラエティサラダ	豚肉 生姜 砂糖 醤油 みりん ブロッコリー 胡瓜 人参 カニ棒 竹輪 胡麻 マヨネーズ	ミルク チーズ スイートポテト	さつま芋 マーガリン 砂糖 チーズ	チーズ リンゴ 花せんべい	
15	土	きつねうどん	うどん乾麺 油揚げ 蒲鉾 小葱			小さなマドレーヌ	
17	月	チキンカレー フレンチサラダ フルーツ	鶏肉 ジャガ芋 玉葱 人参 しめじ 南瓜 カレールー キャベツ 人参 胡瓜 コーン みかん	ミルク チーズ アップルケーキ	ミックス粉 卵 砂糖 りんご チーズ	チーズ トマト クラッカー	
18	火	魚のタルタル焼き わかめサラダ トマト	魚 酒 塩 卵 玉葱 パセリ マヨネーズ 胡瓜 わかめ キャベツ 人参 ハム トマト	ミルク いりこ 黄粉団子	白玉粉 豆腐 黒砂糖 黄粉 いりこ	チーズ バナナ 米棒くん	
19	水	クリスマスランチ(ピラフ /唐揚げ/ポテトサラダ/カ レースパゲティ/ミニトマト/ ブロッコリー/コーンスープ/ ヤクルト)	白米 ベーコン 玉葱 人参 ピーマン コーン コン ソメ 鶏肉 にんにく 生姜 醤油 酒 片栗粉 油 サラダスパゲティ カレー粉 ジャガ芋 胡瓜 人参 ハム コーン マヨネーズ ミニトマト ブロッコリー クリームコーン 玉葱 コンソメ パセリ ヤクルト	ミルク デコレーションサンド	サンド食パン ジャム 苺 ホイップクリーム スプレーチョコ	チーズ いりこ ミレービスケット	
20	木	麻婆豆腐 野菜のちりめん昆布和え	鶏挽肉 豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 ニラ にんにく 生姜 赤味噌 ケチャップ 砂糖 キャベツ 人参 胡瓜 ちりめん昆布	ミルク 果物 菓子	バナナ ミニサラダ	チーズ 胡瓜 メープルかりんとう	
21	金	南瓜のそぼろあんかけ カリカリ胡瓜	鶏挽肉 南瓜 人参 玉葱 干し椎茸 厚揚げ グリンピース 砂糖 醤油 胡瓜 人参 胡麻	ミルク ざっくりヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 シスコーン	チーズ リンゴ えびせん	
22	土	焼きそば	焼きそば麺 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 サリナス ピーマン ガラスープ			さつまチップ	
25	火	ハンバーグ 粉ふき芋 ナポリタン	合挽肉 玉葱 人参 絞り豆腐 ひじき 卵 パン粉 ケチャップ ソース ジャガ芋 青のり スパゲティ ケチャップ ブロッコリー	ミルク チーズ ヨーグルトケーキ	ミックス粉 ヨーグルト 砂糖 チーズ	チーズ リンゴ ベジタブルせんべい	
26	水	豚汁 納豆 フルーツ	豚肉 里芋 人参 玉葱 大根 蒟蒻 豆腐 白菜 干し椎茸 葱 味噌 納豆 りんご	ミルク いりこ もちもちパン	ミックス粉 白玉粉 粉チーズ いりこ	チーズ トマト バタークッキー	
27	木	魚のトマトソース マカロニサラダ	魚 トマト 玉葱 パセリ にんにく ケチャップ 塩こしょう マカロニ 人参 胡瓜 ハム 卵 マヨネーズ	ミルク 煮豆	金時豆 砂糖	チーズ 胡瓜 野菜ウエハース	
28	金	すき焼き風 ゆで卵	牛肉 白菜 玉葱 人参 しめじ 糸蒟蒻 厚揚 げ 葱 砂糖 醤油 卵	ミルク 乳菓	プリン	チーズ バナナ ミニポン小魚	

～冬至について～

今年の冬至は12月22日です。一年の内で日照時間が一番短くなります。冬至の日には南瓜を食べると良いと言われています。南瓜は体を温めて免疫力を上げ寒さに負けない体を作ります。それから、ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE・鉄分がバランス良く含まれていて、風邪予防・冷え症・体力回復等たくさんの効果があります。園では前日の21日の給食に南瓜のそぼろ煮を提供します。南瓜はスープ・揚げ物・炒め物・お菓子等様々な料理に使うことが出来るのでご家庭でも食べられてはいかがでしょうか。

