



# 12月献立表



令和元年12月1日 社会福祉法人三心会 豊間根保育園

日	曜	おやつ(未)	献立名	アレルギー対応食材	おやつ(全)	アレルギー児おやつ
1	日					
2	月	牛乳・ サツポロポテト	鶏そぼろ・ひじきのかき揚げ・ほうれん草のごま和え・ 大根の味噌汁・オレンジ		牛乳★ ごまトースト	
3	火	牛乳・ せんべい	鯖の香味焼き・春雨サラダ・じゃが芋の甘辛煮・ 肉団子スープ・りんご		牛乳・パイ菓子	
4	水	牛乳・ビスコ	カレーライス・コーンサラダ・チキンナゲット・ 野菜スープ・バナナ	チキンナゲット： 魚肉ソーセージ代替え	牛乳★豆銀糖	
5	木	牛乳・ おととつ	鯖の照り焼き・千切り野菜の炒め煮・さつまいもの天ぷら・ 生揚げの味噌汁・キウイフルーツ	キウイフルーツ：バナナ代替え	牛乳・ブリッツ	
6	金	豆乳・ クラッカー	肉じゃが煮・シルバースラダ・枝豆・わかめの味噌汁・ グレープフルーツ	シルバースラダ：茹で卵除去	牛乳★ しらすせんべい	
7	土	牛乳・ せんべい	鶏肉のりんごソース焼き・マカロニサラダ・トマト・ 大根の味噌汁・バナナ (2・3歳児保育参観)		麦茶・ビスケット	
8	日					
9	月	牛乳・ サツポロポテト	鰯のカレー天ぷら・五目きんぴら・トマト・白菜の味噌汁・ バナナ	タラのカレー天ぷら：卵除去	牛乳・かりんとう	
10	火	牛乳・サブレ	鶏肉のソース焼き・春雨ソテー・茹でブロッコリー・ なめこ汁・オレンジ		牛乳・ビスケット	
11	水	豆乳・ クラッカー	松風焼き・ひじき煮・五目納豆・じゃが芋の味噌汁・ グレープフルーツ	松風焼き：卵除去	牛乳★ さつまい芋蒸しパン	
12	木	牛乳・ せんべい	鯖の西京焼き・大根とツナのサラダ・レンコンの肉団子・ すまし汁・バナナ		★ラーメン	中華めん： そうめん代替え
13	金	牛乳・ビスコ	チキンカツ・和風サラダ・トマト・キャベツの味噌汁・ オレンジ	チキンカツ：卵除去	牛乳・パイ菓子	
14	土	ヨーグルト	中華丼・中華スープ・グレープフルーツ		麦茶・せんべい	
15	日					
16	月	牛乳・ おととつ	マカロニグラタン・きんぴらごぼう・茹でブロッコリー・ 大根の味噌汁・バナナ		牛乳・ 山田せんべい	
17	火	牛乳・ せんべい	カジキの照り焼き・ビーフソテー・ 竹輪の海女ちゃん揚げ・キャベツの味噌汁・オレンジ		牛乳・クッキー (市販)	クッキー： せんべい代替え
18	水	牛乳・ビスコ	豚肉のソース炒め・しょうゆフレンチ・トマト・なめこ汁・ バナナ		牛乳★ビザ	
19	木	豆乳・せんべい	信田巻き・もやし炒め・お浸し・若布の味噌汁・りんご		牛乳★マドレーヌ	マドレーヌ：卵除去
20	金	牛乳・ パイ菓子	鯖のごま味噌焼き・ブロッコリーのおかか和え・枝豆・ 高野豆腐の味噌汁・オレンジ		牛乳・ブリッツ	
21	土	ヨーグルト	スパゲティミートソース・野菜スープ・バナナ		麦茶・サブレ	
22	日					
23	月	牛乳・せんべい	麻婆豆腐・春雨サラダ・かぼちゃの天ぷら・中華スープ・ グレープフルーツ		★フルーチェ	
24	火	ミニジュース・ ビスケット	ツナピラフ・ローストチキン・ナポリタン・ツリーサラダ 野菜スープ・ミニゼリー・オレンジ (クリスマス誕生会)		★プリンアラモード	※卵不使用プリン
25	水	牛乳・ウエハース	餅(あんこ・きなこ・いそべ)・豚汁・みかん(餅つき会)	みかん：バナナ代替え	ヨーグルト	
26	木	牛乳・せんべい	鶏天・じゃが芋ソテー・枝豆・若布の味噌汁・りんご		牛乳・パイ菓子	
27	金	ゼリー	おかめうどん・鶏つくね・ポテトサラダ・バナナ	うどん(茹で卵)：麩代替え	麦茶・せんべい	
28	土	ヨーグルト	ハヤシライス・牛乳・オレンジ		牛乳・ビスケット	
29	日		年 末 休 み			
30	月		年 末 休 み			
31	火		年 末 休 み			

12月平均摂取エネルギー(以上児：530kcal・未満児：520kcal)

**麻婆豆腐(子ども4人分)**

**<材料>**

木綿豆腐：240g    ★砂糖：3g

豚ひき肉：80g    ★味噌：10g

人参：40g    ★しょうゆ：8g

玉葱：70g    ★酒：3g

ねぎ：20g    ★鶏ガラの素：2g

ピーマン：20g

おろし生姜：1g

ごま油：2g

水溶き片栗粉：適量

**<作り方>**

①野菜はみじん切り。ピーマンは下  
茹でする。豆腐はさいの目切り。

②鍋にごま油、おろし生姜を入れ、  
豚肉、人参、玉葱を炒める。

③火が通ったら、★の合わせ調味料、  
豆腐、ねぎを加える。

④火が通ったら、水溶き片栗粉で  
とろみをつけて完成。

## 餅つき会のお知らせ

12月25日(水)は餅つき会があります。

お正月に餅を食べるのは平安時代の「歯固めの儀」に由来します。餅は長く伸びて切れない事から健康と長寿を祈願して食べられてきました。

保育園でもみんなが元気に過ごせますようにと、思いを込めてお餅をつきたいと思います。3種類の味付けを準備し、ハイキングも予定していま

※未満児の午前のおやつはアレルギーフリーのおやつを提供します。※マヨネーズ、ハム、ベーコン、ウインナー、魚肉ソーセージ、ちくわはアレルギーフリーの物を使用します。

※お箸、おしぼりセットは毎日きれいに持たせてください。※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※ご家庭での食事において変化等がありましたら、お知らせください。