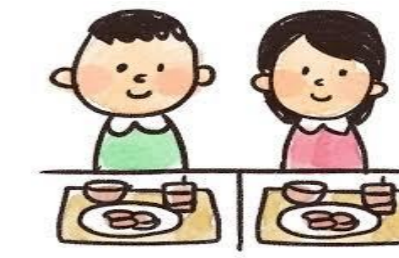


# すみれ幼稚園

## 2023年

## 12月献立



日	曜	昼食献立名	材料	日	曜	昼食献立名	材料
1	金	7ぶつきげんまいごはん とりじゃが こまつなのごまあえ みそしる ミルクプリン	7ぶつきげんまい とりにく・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・しょうゆ・みりん・さとう・だし こまつな・にんじん・さとう・しょうゆ・ごま だいこん・あぶらあげ・ねぎ・みそ・だし ぎゅうにゅう・さとう・かんてん 	13	水	★まごわやさしいこんだて★ わかめごはん あじのカレーふうみやき きのこえだまめのサラダ こうやどうふのたいたん みそしる	7ぶつきげんまい・わかめ あじ・カレーこ・あぶら・こむぎこ えだまめ・まいたけ・しめじ・キャベツ・ごまドレッシング こうやどうふ・きぬさや・しょうゆ・みりん・さとう・だし さといも・ワカメ・ねぎ・みそ・だし 
							
4	月	7ぶつきげんまいごはん ぶたにくとなすのポンずいため ひじきまめ みそしる みかん	7ぶつきげんまい ぶたにく・なす・あかピーマン・たまねぎ・ねぎ・しお・ポンず・あぶら ひじき・だいず・にんじん・あぶらあげ・しょうゆ・みりん・さとう・だし とうふ・ふ・ねぎ・みそ・だし みかんかん 	18	月	7ぶつきげんまいごはん ぎゅうにくのやながわふうに きりほしだいこんに きゅうりのしおこんぶあえ すましじる	7ぶつきげんまい ぎゅうにく・ごぼう・たまご・たまねぎ・きぬさや・しょうゆ・みりん・さとう・だし きりほしだいこん・あぶらあげ・にんじん・だし・さとう・しょうゆ きゅうり・しおこんぶ・しょうゆ・だし とうふ・ほうれんそう・しょうゆ・みりん・だし 
5	火	ゆかりごはん さばのみそに だいこんとあぶらあげのもの すましじる うめゼリー	7ぶつきげんまい・ゆかり さば・りょうりしゆ・さとう・みそ・しょうが・しょうゆ・みりん・だし・さつまいも だいこん・あぶらあげ・グリーンピース・しょうゆ・みりん・さとう・だし ふ・にんじん・みつば・しょうゆ・しお・だし うめシロップ・かんてん	19	火	★クリスマスランチ★ メープルワッサン(メープル味のパン) ポテトサラダ ハンバーグ ブロッコリーとプチトマト エビフライ からあげ プチシュー	メープルワッサン じゃがいも・にんじん・きゅうり・たまねぎ・マヨネーズ ひきにく・たまねぎ・パンこ・ケチャップ ブロッコリー・プチトマト えび・パンこ・あぶら・タルタルソース とりにく・しょうゆ・りょうりしゆ・こむぎこ・あぶら プチシュー 
7	木	7ぶつきげんまいごはん とりにくのちゅうかふうあんかけ ブロッコリーのしおこんぶあえ ちゅうかスープ いちごゼリー	7ぶつきげんまい とりにく・チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・りょうりしゆ・とりがらだし・しお・こしょう ブロッコリー・きんしたまご・しおこんぶ・しょうゆ・だし コーン・かいわれ・ちゅうかだし いちごゼリー 				
8	金	ロールパン カレーのムニエル キャベツとささみのマリネ フライドポテト コンソメスープ	ロールパン かれい・しお・こむぎこ・バター・ブロッコリー キャベツ・ささみ・レモン・さとう・しお・オリーブオイル じゃがいも・しお・あぶら だいこん・にんじん・パセリ・コンソメ 	<b>1か月の平均栄養量</b> エネルギー 432kcal たんぱく 17.3g 脂質 14.3g 鉄 2.5mg カルシウム 111mg ※献立は都合により変更することがございます。ご了承ください。			
11	月	オムライス キャベツのツナあえ パンプキンスープ りんご	7ぶつきげんまい・とりにく・たまねぎ・グリーンピース・たまご・しお・こしょう・ケチャップ キャベツ・にんじん・ツナ・みりん・しょうゆ・だし スープのもと・ぎゅうにゅう・パセリ りんご 				
12	火	じゃこおにぎり ちゅうかちゃんぽん こんさいのきんぴら ぶどうゼリー	7ぶつきげんまい・じゃこ ちゅうかめん・ぶたにく・キャベツ・たまねぎ・にんじん・コーン・きくらげ・ねぎ・ラーメンスープ れんこん・にんじん・だいこん・ごま・さとう・しょうゆ ぶどうゼリー				