



# 平成29年12月分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「冬の野菜をおいしく食べ、寒さに負けない体を作りましょう」

ひかり 保育園

豊川市・豊川市保育連絡協議会

| 日  | 曜日 | 献立名   | 赤色の食品<br>血や肉を作る      | 黄色の食品<br>熱や力のもと               | 緑の食品<br>体の調子を整える                       | 10時のおやつ<br>3才未満児のみ | 3時のおやつ<br>全員      |
|----|----|---|----------------------|-------------------------------|--|--------------------|-------------------|
| 1  | 金  | 餅 すまし汁 サラダ                                  | わかめ 納豆<br>カニカマ       | 餅米 麩                          | きゅうり レタス 大根<br>ねぎ                      | 発酵乳<br>りんご         | ミニパン              |
| 2  | 土  | ジャムサンド<br>ヨーグルト バナナ 牛乳                      | ヨーグルト<br>牛乳          | パン<br>マーガリン                   | バナナ                                    |                    |                   |
| 4  | 月  | ごはん 豆腐の八宝菜<br>かきたま汁                         | 豆腐 豚肉 鶏卵             | 米 油 砂糖 片栗粉                    | たけのこ 玉ねぎ 人参<br>白菜 しいたけ ねぎ<br>チンゲン菜     | 発酵乳<br>さつまいもせんべい   | 牛乳 バナナ            |
| 5  | 火  | さつまコッペ すまし汁<br>豚肉ときのこの南蛮炒め                  | 豚肉                   | パン 砂糖 ごま油<br>片栗粉 ふ            | まいたけ しめじ しいたけ<br>玉ねぎ 人参<br>ほうれん草 えのき   | スティックパン            | フレークバー            |
| 6  | 水  | ロールパン さかなの畜田揚げ<br>ひじきと大豆のサラダ ミントマト          | さかな 大豆<br>ハム ひじき     | パン 小麦粉 油<br>さつまいも<br>マヨネーズ    | 人参<br>キャベツ ミントマト                       | 発酵乳<br>りんご         | 牛乳<br>いもけんぴ       |
| 7  | 木  | ごはん みそおでん<br>酢の物                            | ちくわ 豆腐 赤みそ<br>鶏肉 わかめ | 米 さといも<br>こんにゃく 砂糖            | だいこん 人参<br>きゅうり もやし                    | 発酵乳<br>ドーナツ        | (手作り)<br>りんごドーナツ  |
| 8  | 金  | カレーライス ツナサラダ<br>みかん                         | 豚肉 ツナ                | 米 じゃがいも<br>油                  | 玉ねぎ 人参 みかん<br>キャベツ ブロッコリー              | ヨーグルト              | 紅茶<br>ケーキ         |
| 9  | 土  | 調理パン プリン<br>バナナ 牛乳                          | ソーセージ 牛乳<br>プリン      | パン                            | バナナ                                    |                    |                   |
| 11 | 月  | ごはん 五目炒り卵<br>みそ汁                            | 豆腐 豚肉 鶏卵<br>油揚げ 赤みそ  | 米 油 砂糖                        | ねぎ 人参 グリンピース<br>だいこん えのき<br>ほうれん草      | みかん                | せんべい              |
| 12 | 火  | 丸パン スープ<br>かぼちゃコロッケ<br>ミニトマト レタス            | 豚肉                   | パン 小麦粉<br>パン粉 油               | かぼちゃ 玉ねぎ レタス<br>ミニトマト 人参 キャベツ<br>しめじ   | 発酵乳<br>おかし         | 牛乳<br>バナナ         |
| 13 | 水  | 黒糖食パン ちりじゃこサラダ<br>えびと冬野菜のクリームシチュー           | えび 牛乳<br>じゃこ         | パン 油 小麦粉<br>バター 砂糖 ごま油        | 玉ねぎ 人参 かぶ<br>ブロッコリー 白菜<br>レタス きゅうり     | 発酵乳<br>おかし         | ヨーグルト             |
| 14 | 木  | ごはん レンコンと厚揚げの煮物<br>磯和え                      | 豚肉 厚揚げ<br>かつお節 青のり   | 米 砂糖                          | れんこん 人参 だいこん<br>ねぎ 白菜 ほうれん草<br>えのき     | ゼリー                | (手作り)<br>黒糖蒸しパン   |
| 15 | 金  | パン ウィンナー 唐揚げ<br>レタス ミントマト ポテトサラダ<br>チーズぎょうざ | ウィンナー 鶏肉<br>チーズ      | パン じゃがいも<br>油                 | レタス ミントマト                              | 発酵乳<br>りんご         | 飲むヨーグルト<br>ポップコーン |
| 16 | 土  | ポタトースト パナナ<br>魚肉ソーセージ 牛乳 ゼリー                | 魚肉ソーセージ<br>牛乳        | パン<br>マーガリン                   | バナナ                                    |                    |                   |
| 18 | 月  | ごはん 中華スープ<br>ホイコーロー                         | 豚肉 赤みそ<br>豆腐 わかめ     | 米 油 砂糖                        | キャベツ ピーマン 人参<br>エリンギ たけのこ<br>チンゲン菜     | 発酵乳<br>スティックパン     | 牛乳<br>りんご         |
| 19 | 火  | ウィンナーロール 豆乳汁<br>春雨と卵の炒め物                    | 鶏卵 豚肉 鶏肉<br>豆乳 白みそ   | パン 春雨 油<br>じゃがいも              | 玉ねぎ キャベツ<br>人参 コーン 小松菜                 | 飲むヨーグルト            | みたらし団子            |
| 20 | 水  | ごはん 煮魚<br>みそ沢煮椀                             | さかな 赤みそ              | 米 砂糖                          | 生姜 大根 人参<br>たけのこ ごぼう しいたけ<br>ねぎ        | チーズ                | 牛乳<br>バウンドケーキ     |
| 21 | 木  | チキンライス コーンスープ<br>スティックサラダ                   | 鶏肉 牛乳 ツナ<br>合わせみそ    | 米 はいが米<br>油 マヨネーズ             | 人参 玉ねぎ コーン<br>グリンピース パセリ<br>だいこん きゅうり  | 発酵乳<br>バナナ         | ミニクリームパン          |
| 22 | 金  | コッペパン エビフライ<br>マカロニサラダ<br>ミニトマト ブロッコリー      | えび                   | パン 小麦粉<br>パン粉 油 マカロニ<br>マヨネーズ | ブロッコリー ミントマト<br>人参 キャベツ                | 発酵乳<br>おせんべい       | フルーツ入りゼリー         |
| 25 | 月  | ごはん ぶりぶり中華炒め<br>わかめスープ                      | 鶏もも うずら卵<br>豆腐 わかめ   | 米 ごま油 砂糖<br>こんにゃく 片栗粉         | 人参 たけのこ<br>しいたけ ねぎ えのき                 | 発酵乳<br>みかん         | (手作り)<br>野菜チップ    |
| 26 | 火  | 白食パン ポークビーンズ コー<br>ルスローサラダ                  | 大豆 豚肉                | パン じゃがいも<br>油 砂糖              | 人参 玉ねぎ トマト缶<br>パセリ ブロッコリー<br>キャベツ きゅうり | 発酵乳<br>クラッカー       | りんご               |
| 27 | 水  | ハヤシライス サラダ                                  | 豚肉                   | 米 油                           | 人参 キャベツ きゅうり<br>たまねぎ                   | おかし                | おかし               |
| 28 | 木  | ごはん 五目うどん                                   | かまぼこ                 | うどん                           | 人参 しいたけ ねぎ<br>ほうれん草                    | おかし                | おかし               |