



献立予定表



暁幼稚園

日(曜日)	献立名	使用食材	アレルギー	1人分 (kcal)	日(曜日)	献立名	使用食材	アレルギー	1人分 (kcal)
12/1 (月)	ビビンバ	豚肉 チンゲン菜 にんじん もやし		402	12/12 (金) わかめごはん	チキンカツ	鶏肉 小麦粉 パン粉		406
	春巻き	ミンチ キャベツ 小麦粉 片栗粉				じゃがツナ	じゃがいも ツナ ひじき いんげん		
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー コーン ひじき コーンクリームドレッシング				パンサンスー	春雨 もやし にんじん チンゲン菜		
	焼き豆腐	豆腐				五目しんじょ	魚肉 ブロッコリー ひじき れんこん にんじん 豆腐		
	さつまいも	さつまいも				ゼリー	ゼリー		
12/3 (水)	ナポリタンペンネ	ペンネ ウインナー ピーマン たまねぎ		404	12/15(月) 揚げパン	鶏の竜田揚げ	鶏肉 小麦粉 片栗粉		406
	カレーコロッケ	じゃがいも にんじん 小麦粉 パン粉 カレー粉				さくらしゅうまい	ミンチ 魚肉 たまご たまねぎ 小麦粉		
	れんこんのマヨあえ	れんこん にんじん いんげん コーン マヨネーズ	たまご			ほうれん草のごまあえ	ほうれん草 にんじん コーン ごま	ごま	
	玉子焼き	たまご	たまご			にんじんちゃん	魚肉 ほうれん草 にんじん		
	ゼリー	ゼリー							
12/4 (木)	からあげ	鶏肉 小麦粉 片栗粉		407	12/17 (水)	肉じゃが	豚肉 たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん		408
	ブロッコリーのコンソメ煮	ブロッコリー				プチ白身フライ	白身魚 小麦粉 パン粉 青のり		
	ごまドレサラダ	ごぼう にんじん コーン ごまドレッシング	たまご ごま			ブロッコリーのひじき煮	ブロッコリー ひじき コーン		
	ミニポテト	じゃがいも				ちくわ煮	魚肉 たまご	たまご	
						ミニポテト	じゃがいも		
12/5 (金)	カレー	麺 チンゲン菜 にんじん 豚肉		410	12/18 (木)	スラッピージョー	ミンチ たまねぎ にんじん ピーマン		407
	まめびよいちご (豆乳飲料)	豆乳				オムレツ	たまご	たまご	
						キャベツのコンソメ煮	キャベツ コーン ツナ		
						チーズ入りかまぼこ	魚肉 たまご チーズ	たまご 乳	
						ゼリー	ゼリー		
12/8 (月)	麻婆豆腐	豆腐 ミンチ ねぎ		408	12/19 (金)	親子煮	鶏肉 たまねぎ いんげん にんじん たまご	たまご	410
	ぎょうざ	キャベツ ミンチ 小麦粉 片栗粉				とんかつ	豚肉 小麦粉 パン粉	たまご	
	青菜のいためもの	青菜 コーン にんじん たまねぎ				ふきのおかか煮	ふき かつおぶし コーン		
	のり巻きからあげ	鶏肉 のり 小麦粉 片栗粉				高野豆腐煮	高野豆腐		
						ごぼうのごまがらめ	ごぼう ごま	ごま	
12/10(水) 豚汁	ロースとんかつ	豚肉 小麦粉 パン粉		409	12/22(月) チキンライス	ハンバーグ	ミンチ たまねぎ 小麦粉 パン粉		411
	ミートボール	ミンチ たまねぎ 小麦粉 パン粉				チキンナゲット	鶏肉		
	五目きんぴら	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン ごま	ごま			ブロッコリーのスープ煮	ブロッコリー にんじん コーン		
	豆乳がんも	豆腐 ごま	ごま			ハムステーキ	ハム		
	クリスマスゼリー	ゼリー				クリスマスゼリー	ゼリー		
12/11(木) ハンバーガー	ハンバーグ (ミートソース)	ミンチ たまねぎ 小麦粉 パン粉		410	【12月22日は“冬至”です】 かぼちゃを食べよう！ 冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。 ゆず湯に入ろう！				
	ポイルキャベツ	キャベツ							
	ウインナー	ウインナー							
	チーズ	チーズ	乳						

12月の旬
にんじん キャベツ みずな ながいも 小松菜 さといも 大根 チンゲン菜
ながねぎ 白菜 ほうれん草 れんこん ごぼう キウイ みかん こんにゃく

