



献立予定表



暁幼稚園

日(曜日)	献立名	使用食材	アレルギー	調理者 (k c a l)	日(曜日)	献立名	使用食材	アレルギー	調理者 (k c a l)		
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 コーンクリーミードレッシング				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)	ナポリタンパenne	ペンネ ウィンナー 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				ブチ白身フライ	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!						
	ボイルキャベツ	キャベツ			寒さに負けず、健康に過ごすために【ゆず湯】として、ゆずをお風呂に浮かべて入ります。風邪の防止や肌を強くする効果に優れているそうです！						
	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

