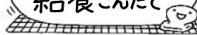




宮ヶ迫保育園
令和5年12月発行

日	曜日		おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	 白菜のクリーム煮 切り干しサラダ・果物	牛乳 さつまいものガレット	じゃがいも・砂糖・油・ごま油	鶏肉・牛乳・バター	白菜・かぶ・人参・玉ねぎ・きゅうり グリーンピース・切り干し大根
2	土	作 品 展				
3	日	休 み				
4	月	ツナマカロニグラタン スティックきゅうり・みそ汁・果物	ミルージュ お菓子	じゃがいも・小麦粉 マカロニ・パン粉・油	ツナ缶・バター・とろけるチーズ 油揚げ・味噌・煮干し	人参・玉ねぎ・大根・ほうれん草 きゅうり・コーン・ねぎ・わかめ
5	火	鮭のムニエル・マッシュポテト 三色甘酢・果物	牛乳 チーズ・お菓子	じゃがいも・小麦粉・砂糖	鮭・牛乳・バター	大根・人参・きゅうり レモン・コーン
6	水	千草焼き・蒸しブロッコリー ほうとう汁・果物	牛乳 お菓子	ゆでうどん・油・砂糖	卵・豆腐・豚肉・鶏ミンチ・味噌	ブロッコリー・かぼちゃ・玉ねぎ ねぎ・しめじ・椎茸
7	木	 チキンカレー ほうれん草のミモザ和え・果物	牛乳 ゼリー	じゃがいも・油・砂糖	鶏肉・卵	ほうれん草・人参・玉ねぎ
8	金	フライのタルタルソースかけ・蒸しブロッコリー 卵とキャベツのスープ・果物	牛乳 ココアホットケーキ	マヨネーズ・パン粉・油・小麦粉	白身魚・卵・ベーコン	玉ねぎ・キャベツ・人参・ブロッコリー
9	土	スパゲティナポリタン さつま芋とりんごの重ね煮・果物	牛乳 お菓子	さつま芋・スパゲティ・砂糖・油	ベーコン・バター	玉ねぎ・人参・ピーマン マッシュルーム
10	日	休 み				
11	月	鶏肉の甘辛焼き・付け合わせ 小松菜のごま和え・果物	牛乳 たまごとみるくのケーキ	砂糖・油・ごま・小麦粉	鶏肉	小松菜・人参・コーン レタス・サニーレタス
12	火	ぶりの照り焼き・蒸しキャベツ みそ汁・果物	牛乳 チーズ・お菓子	じゃがいも・砂糖・油	ぶり・白身魚(乳児) 味噌・油揚げ・煮干し	キャベツ・人参・玉ねぎ ねぎ・わかめ
13	水	麻婆豆腐 もやしのナムル・果物	牛乳 マーカラオ	砂糖・片栗粉・ごま油	豆腐・豚ミンチ・赤味噌	人参・玉ねぎ・豆腐・えのきたけ ほうれん草・にら・干し椎茸
14	木	豆腐のまさご揚げ・蒸しブロッコリー ひじきの炒り煮・果物	お茶 ソファール	油・片栗粉・砂糖	豆腐・鶏ミンチ・むきエビ 角天・ちりめん・煮干し	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・ひじき・干し椎茸
15	金	 白菜のクリーム煮 切り干しサラダ・果物	牛乳 さつまいものガレット	じゃがいも・砂糖・油・ごま油	鶏肉・牛乳・バター	白菜・かぶ・人参・玉ねぎ・きゅうり グリーンピース・切り干し大根
16	土	親子うどん マカロニサラダ・果物	牛乳 お菓子	ゆでうどん・マヨネーズ マカロニ・パン粉・油	卵・鶏肉・かまぼこ	玉ねぎ・人参・きゅうり ねぎ・わかめ・コーン
17	日	休 み				
18	月	ツナマカロニグラタン スティックきゅうり・みそ汁・果物	ミルージュ お菓子	じゃがいも・小麦粉 マカロニ・パン粉・油	ツナ缶・バター・とろけるチーズ 油揚げ・味噌・煮干し	人参・玉ねぎ・大根・ほうれん草 きゅうり・コーン・ねぎ・わかめ
19	火	カラフルエビピラフ・鶏の唐揚げ・ポテト ブロッコリー・ツナの和風サラダ・果物	牛乳 お菓子	米・フライドポテト・油 砂糖・片栗粉・ごま油	鶏肉・むきエビ・ツナ缶・バター	レタス・ブロッコリー・人参・トマト きゅうり・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン
20	水	チヂミ・蒸しブロッコリー ほうとう汁・果物	牛乳 お菓子	ゆでうどん・小麦粉・片栗粉 ごま油・砂糖・ごま	豚肉・卵・味噌	人参・玉ねぎ・かぼちゃ ブロッコリー・にら・しめじ・ねぎ
21	木	鮭のムニエル・マッシュポテト 三色甘酢・果物	牛乳 チーズ・お菓子	じゃがいも・小麦粉・砂糖	鮭・牛乳・バター	大根・人参・きゅうり レモン・コーン
22	金	 チキンカレー ほうれん草のミモザ和え・果物	牛乳 ゼリー	じゃがいも・油・砂糖	鶏肉・卵	ほうれん草・人参・玉ねぎ
23	土	スパゲティナポリタン さつま芋とりんごの重ね煮・果物	牛乳 お菓子	さつま芋・スパゲティ・砂糖・油	ベーコン・バター	玉ねぎ・人参・ピーマン マッシュルーム
24	日	休 み				
25	月	鶏肉の甘辛焼き・付け合わせ 小松菜のごま和え・果物	牛乳 たまごとみるくのケーキ	砂糖・油・ごま・小麦粉	鶏肉	小松菜・人参・コーン レタス・サニーレタス
26	火	白身魚の照り焼き・蒸しキャベツ みそ汁・果物	牛乳 チーズ・お菓子	じゃがいも・砂糖・油	白身魚 味噌・油揚げ・煮干し	キャベツ・人参・玉ねぎ ねぎ・わかめ
27	水	麻婆豆腐 もやしのナムル・果物	牛乳 マーカラオ	砂糖・片栗粉・ごま油	豆腐・豚ミンチ・赤味噌	人参・玉ねぎ・豆腐・えのきたけ ほうれん草・にら・干し椎茸
28	木	お野菜豆腐ナゲット・蒸しブロッコリー ひじきの炒り煮・果物	お茶 ソファール	油・マヨネーズ・砂糖・パン粉	豆腐・鶏ミンチ卵 角天・煮干し	ブロッコリー・人参・玉ねぎ・小松菜 キャベツ・ひじき・干し椎茸
29	金	休 園				
30	土	休 園				
31	日	休 園				



1日(金)・15日(金)は「白菜のクリーム煮」
7日(木)22日(金)は「チキンカレー」です。 箸とスプーンを持たせてください。(幼児クラス)
☆19日(火)はお誕生日会です。 主食はいりません。箸のみ持たせてください。(幼児クラス)
☆食材・献立が変更になる場合があります。

