



# 給食よていこんだて <12月> (鶴来第一幼稚園)



日付	こんだて	スプーン コップ	ちからがでる きいろ	おおきくなる あか	げんきになる みどり	その他
3日 月曜日	豚肉の玉子とじ 青菜のお浸し みかん 切干大根と油揚げのみそ汁  12/3は、「みかんの日」 和メニュー		砂糖	豚肉、卵、のり 油揚げ、みそ	牛蒡、玉葱、糸こんにやく 青菜、キャベツ、人参、しめじ 切干大根、みかん	みりん
4日 火曜日	カレーライス ツナとキャベツ入りマカロニサラダ 豆乳プリン  カレーの日		じゃが芋、カレールウ 油、マカロニ、マヨネーズ 砂糖、メープルシロップ	豚肉 ツナ缶 豆乳、イナアガー	玉葱、人参 キャベツ、胡瓜 コーン	
5日 水曜日	お弁当の日					
6日 木曜日	鶏肉とさつまいものみそマヨ炒め 小町和え キャベツと若布のスープ パイナップル  和メニュー		片栗粉、さつまいも 油、砂糖、マヨネーズ いりごま	鶏肉、みそ 油揚げ 若布	しめじ、赤パプリカ インゲン、もやし キャベツ、パイナップル	みりん 塩
7日 金曜日	豚肉の南部揚げ 野菜炒め 豆腐とねぎのみそ汁 柿  南部揚げは青森県のご当地グルメです！		黒ゴマ、小麦粉、油	豚肉 豆腐、みそ	キャベツ、玉葱、人参 ピーマン、コーン ねぎ、柿	ケチャップ 塩、こしょう
10日 月曜日	大豆ミートの唐揚げ 三色野菜のごまよごし 玉葱とえのきの味噌汁 みかん  和メニュー		大豆ミート、にんにく、生姜、みりん、片栗粉、油 白菜、青菜、人参、砂糖、すりごま 玉葱、えのき、みそ、みかん	マクロビオティックの日		
11日 火曜日	お弁当の日					
12日 水曜日	鯖の塩焼き 玉子焼き 花野菜の白和え さつまいもと若布のみそ汁 リンゴ  薬膳料理		油 すりごま、砂糖 さつまいも	鯖、玉子焼き 豆腐、みそ 若布	ブロッコリー カリフラワー 人参、リンゴ	塩
13日 木曜日	煮込みハンバーグ 青菜のソテー 豆苗と椎茸のスープ パイナップル  みんな大好きメニュー		パン粉、油、砂糖	牛肉、豚肉、鶏肉	玉葱 青菜、キャベツ、コーン 豆苗、椎茸、パイナップル	ケチャップ、ソース 塩、こしょう コンソメ
14日 金曜日	ミートソーススパゲティ 花野菜とコーンのサラダ コンソメスープ リンゴ  ごはんいりません		スパゲティ、油	牛肉、豚肉 若布	トマト、玉葱、人参、マッシュルーム、コーン ブロッコリー、カリフラワー えのき、リンゴ	塩、こしょう、コンソメ ケチャップ、手作りドレッシング
17日 月曜日	豚肉の生姜炒め 磯煮 里芋と葱のみそ汁 オレンジ  みんな大好きメニュー		油、砂糖 里芋	豚肉 ひじき、油揚げ みそ	生姜、玉葱、人参 ピーマン、コーン インゲン、ねぎ、オレンジ	みりん
18日 火曜日	フライドチキン 冬至南瓜の甘煮 若布スープ 米粉のバナナケーキ  12/22は冬至です。		小麦粉、油 砂糖 米粉、BP、砂糖	鶏肉 若布 豆乳	ニンニク 南瓜、インゲン、椎茸 バナナ	塩、こしょう みりん コンソメ
19日 水曜日	お弁当の日					
20日 木曜日	クリームシチュー 大根のみそマヨ 焼売 みかん  シチューの日		じゃが芋、シチュールウ マヨネーズ 焼売の皮	鶏肉 みそ 焼売の具	玉葱、人参 グリーンピース、大根 みかん	
21日 金曜日	ハンバーガー(バーガーパテ、バーガーバンズ、玉葱ケチャップ炒め) ハッシュドポテト コールスロー 牛乳 プリンアラモード(イチゴジャム添え)  世界めぐりアメリカ パンの日 ごはんいりません		バンズ、油 じゃが芋 ジャム	バーガーパテ、牛乳 プリン ホイップクリーム	玉葱、コーン、キャベツ 胡瓜	ケチャップ 手作りドレッシング

材料等の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願い致します。

カレー・井の日は大きめのお弁当箱にごはんを入れてください。ごはんがいらぬ日はお弁当箱もいりません。