




# ひよこぐみ 12月 献立表

2023年11月24日  
やまのうちほいくえん

	月 11・25 (クリスマス)	火 12・26	水 13・27	木 14・28 (協力日)	金 1・15・29	土 2・16・30
乳児食	<p>□おにぎり</p> <p>□チキンチャップ風 鶏肉, ケチャップ ウスターソース, 砂糖, 酒 塩, しょうゆ, 油, 片栗粉</p> <p>□ポテトサラダ じゃが芋, 人参, きゅうり りんご, レーズン, コーン マヨドレ, 塩, 酢, 砂糖</p> <p>□コンソメスープ 大根, キャベツ, ごぼう, 人参 コンソメ, 塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□冬のあったか鍋 豚肉, 白菜, 水菜, かぶ, 人参 油あげ, まいたけ, 白ねぎ マロニー, 酒, みりん, 砂糖 しょうゆ, 塩</p> <p>□くだもの みかんなど</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□さばの竜田あげ さば, 土生姜, 片栗粉 油, 酒, みりん, しょうゆ</p> <p>□おからの炒り煮 おから, 人参, 油あげ まいたけ, ごぼう, ねぎ 酒, みりん, しょうゆ, 砂糖</p> <p>□みそ汁 キャベツ, 玉ねぎ, 人参 味噌</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□千草焼 鶏ミンチ, 卵, 水煮大豆 玉ねぎ, 人参, ほうれん草 酒, しょうゆ, みりん, 塩</p> <p>□蒸し野菜～レモンソース添え～ れんこん, ブロッコリー カリフラワー, さつま芋, 塩 レモン汁, マヨドレ, 砂糖</p> <p>□中華スープ 玉ねぎ, わかめ, しめじ 鶏がらスープ, 塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□おでん 鶏肉, 大根, 人参 じゃが芋, 厚あげ 酒, 砂糖, みりん, しょうゆ</p> <p>□白菜とほうれん草の 塩昆布和え 白菜, ほうれん草, 人参 塩昆布</p> <p>□くだもの りんごなど</p>	<p>□肉うどん うどん, 牛肉, 玉ねぎ しめじ, 人参, ねぎ, 昆布 酒, みりん, 塩, 砂糖 うすくちしょうゆ 濃口しょうゆ</p> <p>□小松菜ときゅうりの おかか和え 小松菜, きゅうり, 人参 花かつお, しょうゆ</p>
完了期	<p>□おにぎり</p> <p>□チキンチャップ風 鶏肉, ケチャップ ウスターソース, 砂糖, 酒 塩, しょうゆ, 油, 片栗粉</p> <p>□ポテトサラダ じゃが芋, 人参, きゅうり りんご, レーズン, コーン 塩, 酢, 砂糖</p> <p>□コンソメスープ 大根, キャベツ, ごぼう, 人参 コンソメ, 塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□冬のあったか鍋 豚肉, 白菜, 水菜, かぶ, 人参 油あげ, まいたけ, 白ねぎ マロニー, 酒, みりん, 砂糖 しょうゆ, 塩</p> <p>□くだもの みかんなど</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□さばの竜田あげ さば, 片栗粉 油, 酒, みりん, しょうゆ</p> <p>□おからの炒り煮 おから, 人参, 油あげ まいたけ, ごぼう, ねぎ 酒, みりん, しょうゆ, 砂糖</p> <p>□みそ汁 キャベツ, 玉ねぎ, 人参 味噌</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□鶏ハンバーグ 鶏ミンチ, 水煮大豆 玉ねぎ, 人参, ほうれん草 酒, しょうゆ, みりん, 塩</p> <p>□蒸し野菜 れんこん, ブロッコリー カリフラワー, さつま芋, 塩</p> <p>□中華スープ 玉ねぎ, わかめ, しめじ 鶏がらスープ, 塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□おでん 鶏肉, 大根, 人参 じゃが芋, 厚あげ 酒, 砂糖, みりん, しょうゆ</p> <p>□白菜とほうれん草の 塩昆布和え 白菜, ほうれん草, 人参 塩昆布</p> <p>□くだもの りんごなど</p>	<p>□肉うどん うどん, 牛肉, 玉ねぎ しめじ, 人参, ねぎ, 昆布 酒, みりん, 塩, 砂糖 うすくちしょうゆ 濃口しょうゆ</p> <p>□小松菜ときゅうりの おかか和え 小松菜, きゅうり, 人参 花かつお, しょうゆ</p>
朝のおやつ	□くだもの	□塩せんべいなど	□くだもの	□野菜せんべいなど	□干し芋など	□ハイハイなど
3時のおやつ 【乳児食】	<p>□牛乳</p> <p>□パウンドケーキ 小麦粉, 三温糖, サラダ油 ベーキングパウダー, 塩 豆乳, ココアなど</p>	<p>□牛乳</p> <p>□おはぎ 米, もち米, あんこ きな粉, 砂糖, 塩</p>	<p>□牛乳</p> <p>□芋ようかん さつま芋, 寒天, 砂糖</p>	<p>□お茶</p> <p>□京風カレーうどん うどん, 昆布, 油あげ, ねぎ 人参, うすくちしょうゆ カレー粉, 濃口しょうゆ 酒, みりん, 砂糖, 塩, 片栗粉</p>	<p>□牛乳</p> <p>□ビスコッティ 小麦粉, ベーキングパウダー 砂糖, 豆乳, サラダ油 レーズン, パナナ</p>	□お茶 □おせんべい、果物など
3時のおやつ 【完了食】	<p>□牛乳</p> <p>□パウンドケーキ 小麦粉, 三温糖, サラダ油 ベーキングパウダー, 塩 豆乳, ココアなど</p>	<p>□牛乳</p> <p>□おはぎ 米, もち米, あんこ きな粉, 砂糖, 塩</p>	<p>□牛乳</p> <p>□芋ようかん さつま芋, 寒天, 砂糖</p>	<p>□お茶</p> <p>□京風カレーうどん うどん, 昆布, 油あげ, ねぎ 人参, うすくちしょうゆ カレー粉, 濃口しょうゆ 酒, みりん, 砂糖, 塩, 片栗粉</p>	<p>□牛乳</p> <p>□ビスコッティ 小麦粉, ベーキングパウダー 砂糖, 豆乳, サラダ油 レーズン, パナナ</p>	□お茶 □おせんべい、果物など
	月 4・18	火 5・19	水 6・20	木 7・21	金 8・22 (冬至)	土 9・23
乳児食	<p>□ごはん</p> <p>□八宝菜 豚肉, 白菜, 人参, もやし しめじ, 小松菜, 片栗粉 鶏がらスープ 塩, 酒, しょうゆ</p> <p>□海藻サラダ 海そう, ひじき, 人参 黄パプリカ, シーチキン 酢, 砂糖, 塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□鶏の梅味噌焼き 鶏肉, 梅干し 酒, 味噌, しょうゆ</p> <p>□水菜のゴマ和え 水菜, えのき, 人参 ゴマ, しょうゆ</p> <p>□かす汁 豚肉, 大根, 人参, ごぼう 油あげ, 板こんにゃく, ねぎ 酒かす, 白味噌, 塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□れんこん豆腐 ハンバーグ 合挽きミンチ, れんこん ソフト木綿豆腐, 玉ねぎ ひじき, パン粉 塩, ケチャップ, 砂糖</p> <p>□おさつサラダ さつま芋, ブロッコリー レーズン, マヨドレ, 塩</p> <p>□コンソメスープ 白菜, 人参, かぶ, かぶの葉 コンソメ, 塩</p>	<p>□ごはん</p> <p>□豆と大根のカレー 牛肉, 大根, 水煮大豆 玉ねぎ, 人参, コーン じゃが芋 バター, 小麦粉, カレー粉 ヨーグルト, スキムミルク チーズ, ケチャップ 黒砂糖, 塩</p> <p>□コールスローサラダ キャベツ, きゅうり, 人参 コーン, 酢, 砂糖, 塩 オリーブ油</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□ぶりのてりやき ぶり, 酒, みりん, 砂糖 しょうゆ, 片栗粉</p> <p>□(8日)高野豆腐煮 高野豆腐, 人参, しめじ, 絹さや 酒, みりん, 砂糖, しょうゆ</p> <p>□(22日)かぼちゃのいとし煮 かぼちゃ, 小豆, 絹さや, 塩 砂糖, 酒, みりん, しょうゆ</p> <p>□みそ汁 ごぼう, 玉ねぎ, 人参, 油あげ わかめ, 味噌</p>	<p>□鶏南蛮うどん うどん, 鶏肉, 玉ねぎ, 人参 白ねぎ, まいたけ, 昆布, 酒 みりん, 砂糖, 塩 うすくちしょうゆ 濃口しょうゆ</p> <p>□ほうれん草のおかか和え ほうれん草, 人参 花かつお, しょうゆ</p>
完了期	<p>□ごはん</p> <p>□八宝菜 豚肉, 白菜, 人参, もやし しめじ, 小松菜, 片栗粉 鶏がらスープ 塩, 酒, しょうゆ</p> <p>□海藻サラダ 海そう, ひじき, 人参 黄パプリカ, シーチキン 酢, 砂糖, 塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□鶏の梅味噌焼き 鶏肉, 梅干し 酒, 味噌, しょうゆ</p> <p>□水菜のゴマ和え 水菜, えのき, 人参 ゴマ, しょうゆ</p> <p>□みそ汁 豚肉, 大根, 人参, ごぼう 油あげ, ねぎ 白味噌, 塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□れんこん豆腐 ハンバーグ 合挽きミンチ, れんこん ソフト木綿豆腐, 玉ねぎ ひじき, パン粉 塩, ケチャップ, 砂糖</p> <p>□おさつサラダ さつま芋, ブロッコリー レーズン, 塩</p> <p>□コンソメスープ 白菜, 人参, かぶ, かぶの葉 コンソメ, 塩</p>	<p>□ごはん</p> <p>□豆と大根のカレー 牛肉, 大根, 水煮大豆 玉ねぎ, 人参, コーン じゃが芋 バター, 小麦粉, カレー粉 ヨーグルト, スキムミルク チーズ, ケチャップ 黒砂糖, 塩</p> <p>□コールスローサラダ キャベツ, きゅうり, 人参 コーン, 酢, 砂糖, 塩 オリーブ油</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□ぶりのてりやき ぶり, 酒, みりん, 砂糖 しょうゆ, 片栗粉</p> <p>□(8日)高野豆腐煮 高野豆腐, 人参, しめじ, 絹さや 酒, みりん, 砂糖, しょうゆ</p> <p>□(22日)かぼちゃのいとし煮 かぼちゃ, 小豆, 絹さや, 塩 砂糖, 酒, みりん, しょうゆ</p> <p>□みそ汁 ごぼう, 玉ねぎ, 人参, 油あげ わかめ, 味噌</p>	<p>□鶏南蛮うどん うどん, 鶏肉, 玉ねぎ, 人参 白ねぎ, まいたけ, 昆布, 酒 みりん, 砂糖, 塩 うすくちしょうゆ 濃口しょうゆ</p> <p>□ほうれん草のおかか和え ほうれん草, 人参 花かつお, しょうゆ</p>
朝のおやつ	□くだもの	□お子さませんべいなど	□くだもの	□ビスケットなど	□野菜せんべいなど	□ハイハイなど
3時のおやつ 【乳児食】	<p>□牛乳</p> <p>□食パンきな粉ラスク 食パン, サラダ油 きな粉, 砂糖</p>	<p>□牛乳</p> <p>□焼りんごとリッツorクラッカー りんご, バター グラニュー糖</p>	<p>□牛乳</p> <p>□しらすとシーチキンの スパゲティ スパゲティ, シーチキン しらす干し, エリンギ, 小松菜 塩, 鶏がらスープ, しょうゆ, 油</p>	<p>□お茶</p> <p>□フルーツ蒸しパン 小麦粉, ベーキングパウダー 砂糖, サラダ油, パナナなど</p>	<p>□牛乳</p> <p>□大根葉のおにぎり 米, 酒, 塩, うすくちしょうゆ 大根葉, ちりめんじゃこ 砂糖, みりん, 花かつお</p>	□お茶 □ビスケット、果物など
3時のおやつ 【完了食】	<p>□牛乳</p> <p>□食パンきな粉ラスク 食パン, サラダ油 きな粉, 砂糖</p>	<p>□牛乳</p> <p>□焼りんごとリッツorクラッカー りんご, バター グラニュー糖</p>	<p>□牛乳</p> <p>□しらすとシーチキンの スパゲティ スパゲティ, シーチキン しらす干し, エリンギ, 小松菜 塩, 鶏がらスープ, しょうゆ, 油</p>	<p>□お茶</p> <p>□フルーツ蒸しパン 小麦粉, ベーキングパウダー 砂糖, サラダ油, パナナなど</p>	<p>□牛乳</p> <p>□大根葉のおにぎり 米, 酒, 塩, うすくちしょうゆ 大根葉, ちりめんじゃこ 砂糖, みりん, 花かつお</p>	□お茶 □ビスケット、果物など

 どの食材も園で食べる前に必ずお家で試して下さいね。  
 展示食（事務所前のカウンターにあります）は、毎日見て帰って下さい。  
 誤飲につながらないよう、りんご・梨は加熱をしたりと、その時期の子どもに合わせて調理法を変えています。  
 乳児食からはりんごや野菜等、加熱をせずに調理をします。“カミカミ” “モグモグ” と噛むことを大切にしていきたいです。