２０２３年１２月　　献　　立　　表　　保育所ちゃお

日	曜	主　食	献　　立		(9時)　おやつ　（１５時）		
1	金	ごはん	みそ汁(豆腐　舞茸　ほうれん草　ねぎ)	鶏肉のピカタ(鶏むね肉　粉チーズ　米粉　卵　トマトソース　オリーブ油) 蓮根きんぴら(れんこん　人参　ごま　醤油　みりん　酒　ごま油)	野菜かりんとう	豆乳	さつま餅(さつま芋片栗粉醤油)
2	土	ごはん		しらすチャーハン(しらす　卵　ねぎ　塩胡椒　ごま油) ベビーチーズ	ビスケット	豆乳	サッポロポテト
4	月	ごはん	みそ汁(豆腐　大根　しめじ　ねぎ)	南瓜コロッケ風(南瓜　玉ねぎ　パン粉　オーロラソース) 野菜ナムル(キャベツ　人参　もやし　ごま　ガラダシ　ごま油)	小魚	豆乳	ホットケーキ(米粉卵三温糖)
5	火	十六穀米	具沢山野菜スープ(玉葱　人参白菜エリンギコンソメ)	魚の味噌マヨ焼き(魚　酒　生姜　味噌　手作りマヨネーズ) 高野豆腐のはさみ煮(高野豆腐　鶏ひき肉　生姜　人参　椎茸　ねぎ　和ダシ　醤油　みりん)	果物	豆乳	大学芋(さつま芋醤油黒ごま)
6	水	ごはん	みそ汁(大根　舞茸　わかめ　ねぎ)	クリーム煮(ささみ　玉ねぎ　じゃが芋　人参　しめじ　米粉　豆乳　コンソメ　オリーブ油) 手作なめ茸ほうれん草和え(ほうれん草　えのき　人参　花かつお　醤油　みりん)	コーンフレーク	豆乳	ココア蒸しパン(ココア米粉卵三温糖)
7	木	ごはん	みそ汁(南瓜　あげ　白菜　ねぎ)	レンコンはさみ焼き(鶏ひき肉　玉ねぎ　生姜　酒　レンコン　醤油　みりん) ブロッコリー蟹あんかけ(ブロッコリー　カニカマ　生姜　ガラダシ　片栗粉)	サッポロポテト	豆乳	りんごパイ(りんご食パン卵)
8	金	ごはん	みそ汁(豆腐　なめこ　小松菜　ねぎ)	肉巻き(豚肉　酒　生姜　キャベツ　人参　米粉　醤油　みりん) マカロニサラダ(マカロニ　人参　きゅうり　コーン　手作りマヨネーズ)	ふ菓子	豆乳	焼きおにぎり(味噌ごまごはん)
9	土	麺		カレーうどん(あげ　人参　しめじ　玉ねぎ　ねぎ　カレーの王子様　和ダシ) プチゼリー	ビスコ	豆乳	野菜かりんとう
１１	月	ごはん	みそ汁(キャベツ　えのき　わかめ　ねぎ)	炊き込みピラフ(ツナ　玉ねぎ　人参　コーン　しめじ　ピーマン　コンソメ　塩胡椒) 大根の煮物(大根　厚揚げ　しいたけ　こんにゃく　人参　醤油　みりん　和ダシ)	カルシウムせんべい	豆乳	芋きんとん(さつま芋三温糖)
１２	火	十六穀米	みそ汁(里芋　舞茸　あげ　ねぎ)	ぶりの照り焼き(ぶり　生姜　米粉　醤油　酒　みりん) 卵とじ(卵　車麩　ほうれん草　しめじ　玉ねぎ　人参　ガラダシ)	果物	豆乳	お好みキャベツ(キャベツ米粉ソース)
１３	水	ごはん		すき焼き風煮(豚肉　白菜　えのき　焼き豆腐　ねぎ　糸こんにゃく　醤油　みりん) さつま芋サラダ(さつま芋　人参　きゅうり　コーン　手作りマヨネーズ)　プチゼリー	コーンフレーク	豆乳	きな粉蒸しパン(米粉きな粉卵三温糖)
１４ 誕生会	木	ごはん	すまし汁 (ふ　とろろ昆布　ねぎ)	ちらし寿司(ツナ　卵　きゅうり　人参　椎茸　高野豆腐　酢　でんぶ　のり) からあげ風（鶏むね肉　生姜　片栗粉　生姜　醤油　みりん）　果物	サッポロポテト	豆乳	チーズケーキ(チーズ米粉卵三温糖)
１５	金	ごはん	蓮根のみそ汁(蓮根　大根　あげ　しめじ　ねぎ)	ピーマンの肉詰め(豚ひき肉　玉ねぎ　生姜　ピーマン　卵　パン粉　トマトソース) 炒り豆腐(木綿豆腐　人参　干しいたけ　ねぎ　醤油　ごま油)	こつぶっこ	豆乳	くるくるロール(人参三温糖食パン)
１６	土	麺		焼きそば(キャベツ　玉ねぎ　ちくわ　ソース　青のり　花かつお) ベビーチーズ	ビスケット	豆乳	カルシウムせんべい
１８	月	ごはん	鯖のみそ汁(鯖　大根　豆腐　小松菜　ねぎ)	スパニッシュオムレツ(卵　ツナ　玉ねぎ　じゃが芋　しめじ　コンソメ　チーズ　オリーブ油) ひじきの炒り煮(ひじき　人参　しいたけ　あげ　板こんにゃく　醤油　みりん　和ダシ)	カルシウムせんべい	豆乳	どら焼き(米粉小豆卵三温糖)
１９	火	十六穀米		たら鍋(たら　白菜　木綿豆腐　あげ　えのき　ねぎ　昆布だし　酒　塩) きんぴらごぼう(ごぼう　人参　ごま　醤油　みりん　酒 ごま油)　プチゼリー	果物	豆乳	ガレット(チーズさつま芋)
２０	水	ごはん	みそ汁(里芋　舞茸　あげ　ねぎ)	ささみのカレーパン粉焼(ささみ　生姜　酒　カレーの王子様　パン粉) お浸し(ほうれん草　人参　もやし　花かつお　ごま　醤油)	コーンフレーク	豆乳	人参蒸しパン(人参米粉卵三温糖)
２１	木	ごはん	わかめスープ (わかめ　ねぎ　ごま)	回鍋肉(豚肉　生姜　キャベツ　パプリカ　玉ねぎ　人参　赤味噌　酒　ガラダシ　ごま油) 南瓜の煮物(南瓜　醤油　みりん　和ダシ)	野菜かりんとう	豆乳	おはぎ(ごはんきな粉三温糖)
２２	金	ごはん	さつま芋ポタージュ (さつま芋玉ねぎ豆乳コンソメ)	ミートローフ（豚ひき肉　玉葱　人参　コーン　ピーマン　ナツメグ　パン粉　卵　トマトソース） ブロッコリーサラダ(ブロッコリー　きゅうり　チーズ　オリーブ油　塩胡椒)	サッポロポテト	豆乳	クリスマスケーキ(いちごヨーグルト卵)
２３	土	麺		けんちんうどん(あげ　里芋　大根　人参　しめじ　ねぎ　和ダシ　醤油　みりん) りんご	ビスコ	豆乳	サッポロポテト
２５	月	ごはん	みそ汁(大根　舞茸　わかめ　ねぎ)	三色そぼろ丼(ツナ　ほうれん草　卵　ごま　醤油　みりん) はんぺんおやき(はんぺん　ネギ　桜エビ　片栗粉　醤油　みりん)	小魚	豆乳	さつま芋パンケーキ(さつま芋米粉卵)
２６	火	十六穀米	みそ汁(豆腐　あげ　白菜　えのき　ねぎ)	魚のムニエル(魚　小麦粉　ハーブソルト　塩胡椒　オリーブ油) 筑前煮(鶏肉　大根　人参　里芋　ごぼう　糸昆布　こんにゃく　醤油　みりん　和ダシ)	果物	豆乳	ピザパン(玉ねぎピーマンチーズ)
２７	水	ごはん	もやしスープ(もやし　しめじ　ねぎ)	豚肉の生姜焼き(豚肉　玉ねぎ　生姜　酒　醤油　みりん) ポテトサラダ(じゃが芋　人参　きゅうり　コーン　手作りマヨネーズ)	コーンフレーク	豆乳	ほうれん草蒸しケーキ(ほうれん草米粉卵)
２８	木	ごはん	みそ汁(里芋　玉ねぎ　えのき　ねぎ)	チキンナゲット(鶏ひき肉　生姜　米粉　豆腐　卵　ソース　トマト) 温野菜ごまポン酢和え(キャベツ　人参　レンコン　すりごま　醤油　酢)	ふ菓子	豆乳	マカロニきな粉(きな粉マカロニ)

・お味噌汁からも栄養をとれるよう具沢山にしています。
・食材、調味料はすべて国産を使用。鰹節からだしをとり調理しています。
・アレルギーのある子には、代材で対応します。
・味噌、マヨネーズ、ドレッシングは手作りです。
・３時のおやつ、毎日手作りです。（土曜日、祝日除く）
・おやつ時の豆乳は人肌に温めています。