



給食よていこんだて <12月> (浜寺太陽幼稚園)



日付	こんだて	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	他人井 白身魚フライ 青菜のお浸し みかんヨーグルト  	米、砂糖 油、フライ衣	豚肉、卵、のり 白身魚 ヨーグルト	牛蒡、玉葱、糸こんにやく 青菜、キャベツ 人参、しめじ、みかん缶	みりん
4日 火曜日	ミートソーススパゲティ 花野菜とコーンのサラダ キャンディチーズ リンゴ 	スパゲティ、油	牛肉、豚肉 チーズ	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、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
6日 木曜日	鶏肉とさつまいものみそマヨ炒め 小町和え ごはん キャベツと若布のスープ パイナップル 	片栗粉、さつまいも 油、砂糖、マヨネーズ いりごま、米	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	園で焼き立て!!メロンパン 牛乳 豚肉の南部揚げ 野菜炒め 黄桃缶 	パン 黒ゴマ、片栗粉、油	牛乳 豚肉	キャベツ、玉葱、人参 ピーマン、コーン 黄桃缶	ケチャップ 塩、こしょう
10日 月曜日	南瓜ごはん 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 	南瓜、発芽玄米、米、塩、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	鯖の塩焼き 玉子焼き 花野菜の白和え ごはん さつまいもと若布のみそ汁 リンゴ  	すりごま、砂糖 米、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
12日 水曜日	フライドチキン スチームブロッコリー 冬至南瓜の甘煮 ごはん 若布スープ ホイップonストロベリーケーキ  	小麦粉、油 砂糖、米 ジャム、ケーキックス	鶏肉 若布 ホイップクリーム	ニンニク ブロッコリー 南瓜、椎茸	塩、こしょう みりん コンソメ
13日 木曜日	煮込みハンバーグ ごはん インゲンのソテー バイクドポテト 豆苗と椎茸のスープ パイン缶 	パン粉、油、砂糖、米 じゃが芋	牛肉、豚肉、鶏肉	玉葱 インゲン、コーン 豆苗、椎茸、パイン缶	ケチャップ、ソース 塩、こしょう コンソメ

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いたします。



3日は、スプーンをもってきてね!

