

# 12月の献立表 特定アレルギー食

令和3年12月

※完了食は、幼児食を一口大に切ったものです。

四天王寺夕陽丘保育園

TEL6772-4497

日	曜	午前のおやつ (乳児のみ)	食品	献立名	血や肉になる食品	カや熱になる食品 調味料	体の調子を整える食品	午後のおやつ	食品
1	水	粉ふき芋	じゃが芋	野菜炒め	豚肉	片栗粉・料理酒・塩	キャベツ・人参・玉ねぎ	ドーナツ お茶	米粉ホットケーキ ミックス 油 グラニュー糖 お茶
				しゅうまい(手作り)	豚ミンチ	油・うまい中華スープ	ピーマン		
				中華スープ		うまい中華スープ・塩	ほうれん草		
				ごはん		米			
2	木	りんご	りんご	さわらの煮付け	さわら	しょうゆ・みりん・砂糖	生姜	もちもち 青のりパン お茶	白玉粉 青のり 塩 油 お茶
				アスパラのおかか和え	かつお節	しょうゆ	アスパラ・もやし		
				ひじき煮	ひじき	しょうゆ・みりん・砂糖	人参・絹さや		
				豚汁	味噌・だし昆布・かつお節	こんにゃく	大根・ごぼう		
				ごはん		米			
3	金	玄米ぼんせん	玄米ぼんせん	わかめうどん	鶏肉・かつお節・だし昆布	米粉麺・しょうゆ・みりん・料理酒	ねぎ・人参	ゆかりおにぎり お茶	ゆかり 米 お茶
				じゃが芋の煮物	牛肉	じゃが芋・砂糖・しょうゆ・みりん	人参・いんげん		
				みかん			みかん		
				ごはん		米			
4	土	紫いち せんべい	紫いち せんべい	チキンピラフ	鶏ミンチ	米・ベジタブルコンソメ・塩・油	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン	粉ふき芋 お茶	じゃが芋 塩 お茶
				ツナサラダ	ツナ	砂糖・塩・酢・油	キャベツ・人参・アスパラ		
				コンソメスープ		ベジタブルコンソメ・塩	チンゲン菜・しめじ		
6	月	南瓜煮	南瓜	ずき焼き風煮	牛肉	しょうゆ・砂糖・料理酒	白菜・人参・玉ねぎ・白ねぎ	あんこパイ お茶	米粉餃子の皮 こしあん 油 お茶
				酢の物	わかめ	しょうゆ・酢・砂糖	きゅうり・人参		
				味噌汁	味噌・だし昆布・かつお節	米粉麺	小松菜		
				ごはん		米			
7	火	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	魚の照り焼き	ほき	しょうゆ・砂糖・みりん		お好み焼き お茶	米粉 キャベツ こんにゃく 豚ミンチ ネギ とんかつソース ケチャップ 青のり お茶
				ブロッコリー		塩	ブロッコリー		
				切干大根の煮物		砂糖・しょうゆ・みりん	切干大根・人参・絹さや		
				味噌汁	味噌・だし昆布・かつお節		もやし・椎茸		
				ごはん		米			
8	水	レーズン	レーズン	ハヤシライス	牛肉	米・ウスターソース	たまねぎ・マッシュルーム	みたらし団子 お茶	米 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉 お茶
				れんこんサラダ	ウインナー	砂糖・しょうゆ・ごま油	れんこん・赤パプリカ		
				りんご			りんご		
				ごはん		米			
9	木	紫いち せんべい	紫いち せんべい	鶏肉のマムレード焼き	鶏肉	マムレード・しょうゆ		ドーナツ お茶	米粉ホットケーキ ミックス グラニュー糖 油 お茶
				粉ふきいち		じゃが芋・塩	パセリ		
				大根の炒め煮		しょうゆ・砂糖・みりん・油	大根・人参・アスパラ		
				味噌汁	味噌・だし昆布・かつお節		玉ねぎ・えのき		
				ごはん		米			
10	金	オレンジ	オレンジ	揚げ魚の和風あん	かれい	片栗粉・油・しょうゆ・みりん	生姜・大根・ねぎ	クッキー お茶	米粉ホットケーキ ミックス 油 砂糖 お茶
				いんげん和え物		しょうゆ・みりん	いんげん		
				ひじき煮	鶏ミンチ・ひじき	しょうゆ・砂糖・みりん	人参		
				味噌汁	味噌・だし昆布・かつお節		チンゲン菜		
				ごはん		米			
11	土	生活発表会 うさぎ・ちいぐま・おおぐま 玄米ぼんせん	玄米ぼんせん	コーン米粉麺	豚ミンチ	米粉麺・しょうゆ・料理酒	玉ねぎ・ねぎ・コーン・白菜	わかめおにぎり お茶	米 わかめ お茶
				小松菜のツナ和え	ツナ	しょうゆ・砂糖	小松菜・人参		
				プチゼリー			プチゼリー		
				ごはん		米			
13	月	ソフトな 塩せん	ソフトな 塩せん	チンジャオロース	豚肉	ウスターソース・しょうゆ	ピーマン・たけのこ・人参	さつまいも せんざい お茶	さつまいも 小豆 砂糖 塩 お茶
				揚げ餃子	豚ミンチ	うまい中華スープ・米粉餃子の皮	もやし		
				わかめスープ	わかめ	うまい中華スープ・塩	ニラ		
				ごはん		米			
14	火	りんご	りんご	鮭の塩焼き	鮭	塩		ウインナー ドッグ お茶	ウインナー 米粉ホットケーキ ミックス 油 お茶
				小松菜の和えもの		砂糖・しょうゆ	小松菜・人参		
				炊き合わせ	鶏肉	砂糖・しょうゆ・みりん	かぼちゃ・いんげん		
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		キャベツ・青ねぎ		
				オレンジ			オレンジ		
				ごはん		米			

# 12月の献立表 特定アレルギー食

令和3年12月

※完了食は、幼児食を一口大に切ったものです。

四天王寺夕陽丘保育園

TEL 6772-4497

日	曜	午前のおやつ (乳児のみ)	食品	献立名	血や肉になる食品	カや熱になる食品 調味料	体の調子を整える食品	午後のおやつ	食品
15	水	ふかし芋	さつま芋	豚肉の竜田揚げ	豚肉	しょうゆ・料理酒・片栗粉・油		クッキー プチゼリー お茶	米粉ホットケーキ ミックス 砂糖 プチゼリー お茶
				白菜のおかか和え	かつお節	しょうゆ・砂糖	白菜		
				ブロッコリーサラダ	ツナ	砂糖・しょうゆ・酢	ブロッコリー・人参・コーン		
				すまし汁	わかめ・だし昆布・かつお節	しょうゆ・みりん・塩	玉ねぎ		
				ごはん		米			
16	木	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	かば焼き風	さわら	しょうゆ・みりん・砂糖・片栗粉		ホットケーキ お茶	米粉ホットケーキ ミックス 砂糖 お茶
				スナップえんどう		塩	スナップエンドウ		
				五目米粉麺		米粉麺・油・しょうゆ・料理酒	椎茸・玉ねぎ・人参		
				味噌汁	味噌・だし昆布・かつお節		ピーマン		
				ごはん		米	もやし・ねぎ		
17	金	いりこ	いりこ	ビーフシチュー	牛肉	じゃがいも・ケチャップ ウスターソース・ベジタブルコンソメ	たまねぎ・人参 グリーンピース	五平餅 お茶	米 赤味噌 みりん 砂糖 お茶
				ごぼうサラダ		塩・砂糖・油・しょうゆ	ごぼう・赤ピーマン・胡瓜		
				みかん			みかん		
				ごはん		米			
18	土	紫いも せんべい	紫いも せんべい	豚丼	豚肉	糸こんにゃく・しょうゆ・砂糖 みりん・米	玉ねぎ・ねぎ	ゆかりおにぎり お茶	米 ゆかり お茶
				里芋の煮物		里芋・砂糖・しょうゆ	人参・いんげん		
				味噌汁	味噌・だし昆布・かつお節 わかめ		白菜		
				ごはん		米			
20	月	オレンジ	オレンジ	スタミナ炒め	牛肉	しょうゆ・砂糖・みりん・料理酒 油	キャベツ・人参・ピーマン 生姜	恐竜の卵 お茶	白玉粉 上新粉 黒砂糖 ベーキングパウダー お茶
				揚げ餃子(手作り)	豚ミンチ	うまい中華スープ・米粉餃子の皮・油			
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		チンゲン菜・えのき		
				ごはん		米			
21	火	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	ミートローフ	合ミンチ	ケチャップ・とんかつソース・砂糖	赤ピーマン・玉ねぎ グリーンピース	磯ポテト お茶	じゃが芋 油 青のり 片栗粉 しょうゆ みりん 砂糖 お茶
				トマト			トマト		
				マカロニサラダ		米粉マカロニ・塩	人参・胡瓜・コーン		
				コンソメスープ	わかめ	ベジタブルコンソメ・塩	ほうれん草		
				ごはん		米			
22	水	レーズン	レーズン	たらの味噌焼き	たら・味噌		パセリ	大学芋 お茶	さつまいも 油 砂糖 しょうゆ お茶
				野菜の磯和え	のり	しょうゆ	小松菜		
				大根と鶏肉の煮物	鶏肉	しょうゆ・砂糖・みりん	大根・いんげん		
				味噌汁	味噌・だし昆布・かつお節		なめこ・ねぎ		
				ごはん		米			
23	木	お誕生日会		雪だるまシチュー	鶏肉	米・じゃがいも・シチューの王子様 ベジタブルコンソメ	たまねぎ・人参・ブロッコリー グリーンピース	いちごケーキ お茶	いちご みかん 米粉ホットケーキ ミックス 砂糖 粉砂糖 お茶
		ごぼうサラダ	ウインナー	酢・砂糖・しょうゆ・ゴマ油	ごぼう・赤ピーマン・胡瓜				
		オレンジ			オレンジ				
		ごはん		米					
24	金	クリスマス会		鶏のから揚げ	鶏肉	しょうゆ・料理酒・片栗粉・油	生姜	クリスマス クッキー お茶	米粉ホットケーキ ミックス 油 砂糖 南瓜 ほうれん草 お茶
		ブロッコリーとトマト		塩	ブロッコリー・トマト				
		ポテトサラダ	ウインナー	じゃが芋・塩	グリーンピース・人参				
		コンソメスープ		ベジタブルコンソメ・塩	玉ねぎ・パセリ				
		ごはん		米					
25	土	ソフトな 塩せん	ソフトな 塩せん	焼きそば	豚肉	米粉麺・トンカツソース・油 ケチャップ	キャベツ・ピーマン・赤パプリカ 黄パプリカ	おかかおにぎり お茶	米 かつお節 しょうゆ お茶
				さつま芋の煮物	かつお節	砂糖・しょうゆ・さつま芋	人参・絹さや		
				味噌汁	味噌・かつお節・だし昆布		たまねぎ・ねぎ		
				ごはん		米			
27	月	りんご	りんご	魚のムニエル	ほき	米粉・塩・ケチャップ・油 ウスターソース		ぎょうざピザ お茶	米粉餃子の皮 トマト コーン ケチャップ お茶
				スナップエンドウ			スナップエンドウ		
				スパゲッティサラダ	ウインナー	米粉スパゲティ・塩	アスパラ・人参		
				コンソメスープ		ベジタブルコンソメ・塩	チンゲン菜・コーン		
				ごはん		米			
28	火	おもちゃつき		鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖・しょうゆ・みりん・片栗粉		人参蒸しパン お茶	米粉ホットケーキ ミックス 人参 砂糖 お茶
		おかか和え	かつお節	しょうゆ・みりん	小松菜				
		きんぴられんこん		しょうゆ・砂糖	れんこん・人参・絹さや				
		味噌汁	味噌・だし昆布・かつお節		白菜・ねぎ				
		ごはん		米					