

12月献立表

モンテッソーリ星と光プリスクール

2	月	ごはん 鮭ちゃんちゃん焼き 大根サラダ ほうれん草の味噌汁	リンゴサンド	豚肉 味噌 卵 豆乳	大根 きゅうり えのき ねぎ	米 小麦 醤油	576	20.2
						味噌 砂糖 みりん	15.2	2.4
3	火	ごはん 肉団子 ほうれん草ソテー 豆腐の味噌汁	きなこパン	豚肉 卵 豆腐	ほうれん草 玉葱 人参 わかめ 大根	米 醤油 みりん	565	13.2
						塩 味噌	11.7	2.3
4	水	中華丼 春雨スープ バンバンジーサラダ	さつまいもクック キー	豚ひき肉 卵	玉葱 人参 キャベツ ピーマン 春雨	米 醤油 みりん	424	21.8
						酒 みりん ごま	12	2.1
5	木	パン コーンスープ 甘辛チキンカツ キャベツ	ほうれん草ケーキ	鶏肉 卵 豆乳	玉葱 人参 とうもろこし キャベツ	パン 塩 コンソメ	546	17.4
						ソース 醤油 ケチャップ	16.6	1.8
6	金	ごはん 鯖漬け焼き 里芋の煮物 白菜の味噌汁	ココアスコーン	鯖 高野豆腐	白菜 玉葱 里芋 人参 里芋	米 砂糖 醤油	538	18.7
						酒 みりん 味噌	17.5	2.1
7	土	お弁当						
9	月	ごはん ドライカレー 野菜スープ ヨーグルト和え	ジャムパン	豚ひき肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ	米 カレールウ	556	12.4
						ソース 砂糖	24.1	2.6
10	火	ごはん レンコンつくね 根菜サラダ 玉葱味噌汁	かぼちゃケーキ	鶏ひき肉	人参 れんこん ごぼう かぼちゃ 玉葱	米 小麦 醤油 酢	565	13.2
						塩 でん粉 味噌	11.7	2.3
11	水	パン 鮭のホワイトシチュー ジャーマンポテト	マシュマロサンド	鮭 卵	にんじん 玉葱 ブロッコリー ほうれん草	米 醤油 みりん	533	15.5
						砂糖 コンソメ 塩	25.1	2.3
12	木	炊き込みご飯 春巻き 切り干し大根煮 ほうれん草の味噌汁	ドーナッツ	豚挽 豆腐 みそ	大根 人参 椎茸 玉葱 筍 ほうれん草	米 醤油 砂糖	576	20.2
						みりん 酒 味噌	15.2	2.4
13	金	ごはん 酢鶏風 もやしナムル 白菜の味噌汁	胡麻ラスク	鶏もも ちくわ 油揚げ みそ	ピーマン玉葱 人参 もやし 白菜	米 ごま 醤油 味噌	521	18.2
						みりん 酢 砂糖	9.5	1.7
14	土	お弁当						
16	月	ごはん すき焼き風煮 チーズスティック	ねじりパン	豚肉 豆腐 チーズ	人参 白菜 こんにゃく 椎茸 春菊	米 醤油 みりん	505	16.7
						酒 砂糖	19.1	1.7