

# 12月のこんだて



令和 2年



たまプラーザ・ベビーリー乳幼児室

日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材	
15	火	こんだて	親子丼 かぶときゅうりの酢の物 みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 人参 白滝 卵 かぶ きゅうり なめこ 長葱	
		おやつ	サンドイッチ 牛乳	食パン いちごジャム	
16	水	こんだて	スパゲティミートソース ツナサラダ スープ みかん	豚ひき肉 玉葱 人参 しめじ トマト缶 ケチャップ ソース ツナ キャベツ きゅうり 人参 コーン えのき わかめ	
		おやつ	チーズおかかごはん 牛乳	チーズ かつおぶし	
17	木	こんだて	ごはん 肉じゃが ほうれん草とゆずのお浸し みそ汁 パナナ	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 いんげん 白滝 ほうれん草 えのき ゆず 豆腐 小葱	
		おやつ	ココアゼリー 歌舞伎揚げ 牛乳	寒天 ココア 砂糖 牛乳 生クリーム	
18	金	こんだて	人参ごはん から揚げ ポテトサラダ コーンスープ オレンジ	人参 鶏肉 じゃが芋 人参 コーン ブロッコリー マヨネーズ コーンクリーム缶 牛乳 バター 小麦粉	
		おやつ	ヨーグルトムース クリスマス風 麦茶	ヨーグルト 生クリーム 砂糖 ゼラチン いちご	
19	土	こんだて	マーボー丼 中華きゅうり スープ パナナ	豚ひき肉 木綿豆腐 玉葱 人参 ニラ 長葱 ごま油 きゅうり 白いりごま ごま油 豆腐 長葱	
		おやつ	リッツクラッカー 牛乳		
21	月	こんだて	ごはん 豚だいがん 南瓜サラダ すまし汁 りんご	豚肉 大根 人参 こんにゃく いんげん みそ 南瓜 きゅうり レーズン マヨネーズ 麩 小葱	
		おやつ	みかんゼリー 煮干し 牛乳	寒天 砂糖 オレンジジュース みかん缶	

日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材	
22	火	こんだて	チキンカレー ナムル スープ オレンジ	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 もやし きゅうり 人参 ごま油 わかめ 長葱 卵	
		おやつ	パースデーケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 卵 バター 生クリーム フルーツ缶	
23	水	こんだて	パン 焼きウインナー グリーンサラダ さつまいものシチュー みかん	ウインナー キャベツ ブロッコリー ツナ コーン 鶏肉 さつまいも 玉葱 人参 しめじ 牛乳	
		おやつ	おにぎり 牛乳	塩こんぶ かつお節 のり	
24	木	こんだて	ごはん 松風焼き ひじきの炒め煮 すまし汁 パナナ	鶏ひき肉 玉葱 人参 卵 みそ パン粉 白すりごま ひじき 人参 いんげん 油揚げ ほうれん草 人参	
		おやつ	じゃこトースト 牛乳	パン しらす チーズ マヨネーズ	
25	金	こんだて	ごはん 鮭の幽庵焼き 五目豆 みそ汁 りんご	鮭 ゆず 大豆 大根 人参 こんにゃく いんげん 玉葱 卵	
		おやつ	さつまいもきな粉 牛乳	さつまいも きな粉 砂糖	
26	土	こんだて	焼きそば から揚げ 中華スープ パナナ	中華めん 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ソース 鶏肉 豆腐 わかめ 長葱	
		おやつ	カステラ 牛乳		
28	月	こんだて	ハヤシライス コールスローサラダ スープ りんご	豚ひき肉 玉葱 人参 エリンギ キャベツ 人参 きゅうり ツナ マヨネーズ 白菜 人参	
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖	

12/18はクリスマスメニューです。



12/29~1/3は年末年始休暇です。





