

12月献立表

日	曜	献立名	食			10時おやつ (0~2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価		
			主 な 材 料 名					エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	
			からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの					食塩相当(g)
1	木	ごはん 里芋のココロチーズ揚げ スパゲティサラダ みそ汁 果物(リンゴ)	油揚げ チーズ	パン粉 米 サラダ油 里芋 じゃがいも 揚げ油 マヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ りんご トマト チョップ	ジュース	クッキー ミルクココア	552 14.2 1.9	638 17.2 2.3	
2	金	親子どんぶり 小松菜の納豆あえ 具だくさんみそ汁 チーズ	木綿豆腐 納豆 鶏肉 卵 チーズ	米 上白糖 みりん	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ねぎ もやし	マンウエース	せんべい ヤクルト	456 15.3 1.7	492 18.2 1.7	
3	土	発表会								
5	月	麦ごはん 鮭のチーズ焼き じゃがいもきんぴら みそ汁 果物(バナナ)	油揚げ 鮭 チーズ	押麦 米 じゃがいも 上白糖 ごま サラダ油 マヨネーズ	大根 にんじん ねぎ パセリ バナナ わかめ	のむヨーグルト	せんべい 牛乳	525 20.9 1.6	555 19.8 1.9	
6	火	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーとハムのゴマサラダ カレー風味のスープ ゼリー	ハム 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	薄力粉 ロールパン マカロニ パター ゼリー ゴマドレ	たまねぎ スイートコーン にんじん パセリ ブロッコリー レタス	ビスコ	☆ツナと塩昆布と枝豆のおにぎり お茶	542 21.0 2.7	665 26.8 3.4	
7	水	ごはん 厚揚げのツナ焼き 春雨サラダ みそ汁 小魚	厚揚げ いわし煮干し ツナレク ハム	米 じゃがいも 春雨 上白糖 マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ わかめ	果物(バナナ)	☆スイートポテト 牛乳	493 16.6 1.5	581 20.3 1.8	
8	木	お野菜たっぷりラーメン かぼちゃひき肉フライ 付(ブロッコリー)ヨーグルト 小魚	いわし煮干し 豚肉ヨーグルト	中華麺 片栗粉 ごま油 中華スープ かぼちゃひき肉フライ	チンゲンサイ にんじん ねぎ ほうさい ブロッコリー もやし しいたけ	チーズ	クッキー ミルクココア	496 20.8 3.1	567 23.6 3.6	
9	金	三色丼 ひじきの和風ポテトサラダ みそ汁 果物(みかん) 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 鶏ミンチ	米 じゃがいも 上白糖 サラダ油 みりん マヨネーズ	いんげん きゅうり にんじん ねぎ みかん ほしひじき わかめ	ジュース	せんべい ヤクルト	475 14.7 1.7	527 17.7 2.2	
10	土	アップルジュース パン		アップルジュース パン						
12	月	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ さつまいもサラダ 具だくさんみそ汁 ゼリー	油揚げ かつお節 鶏肉 卵	米 さつまいも 片栗粉 ごま油 サラダ油 みりん ゼリー ゴマドレ かつおぶり かけ	いんげん キャベツ ごぼう しょうが 大根 にんじん にんにく ねぎ	マンホーロ	☆ブルーベリー チーズパイ 野菜ジュース	538 19.7 1.8	653 24.5 2.3	
13	火	きのこスパゲティ メルトアンタラ 果物(パイン缶) 小魚	いわし煮干し ハム パーン	スパゲティ じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん パイン缶 しいたけ しめじ エリンギ 焼きのり	ジュース	☆ビタースト 牛乳	462 15.9 1.3	535 19.8 1.6	
14	水	ごはん すきやき風煮 ブロッコリーのごまあえ みそ汁 果物(バナナ)	焼き豆腐 油揚げ 肉	米 上白糖 白ごま サラダ油 みりん	しらたき 大根 たまねぎ にんじん 白ねぎ ねぎ ほうさい ブロッコリー パナ わかめ	チーズ	クリームシケット ミルクココア	474 21.6 1.7	576 26.0 2.1	
15	木	サンドイッチ(たまご・ハム) ハッシュドポテト コーンスープ 小魚	いわし煮干し ハム 卵 脱脂粉乳	パン ハッシュドポテト サラダ油 マヨネーズ コーンスープの素	きゅうり スイートコーン パセリ	牛乳	☆わかめご飯 お茶	586 18.8 3.0	665 20.2 3.7	
16	金	炊き込みご飯 さばの塩焼き 三色和風和え みそ汁 チーズ	木綿豆腐 油揚げ 鯖 鶏肉 チーズ	米 白ごま みりん	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし ほしひじき わかめ いんげん	果物(バナナ)	パイ ヤクルト	475 19.5 1.7	523 21.6 2.0	
17	土	アップルジュース パン		アップルジュース パン						
19	月	☆クリスマス会☆ コーンご飯 もみの木ハンバーグ ポテトサラダ 付(ブロッコリー)コンソメスープ ゼリー	もみの木ハンバーグ	米 じゃがいも パター ゼリー マヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン にんじん パセリ ブロッコリー	チーズ	ケーキ 野菜ジュース	602 9.9 1.3	706 10.8 1.2	
20	火	ゆかりごはん コロッケ カニマサラ 具だくさんみそ汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し カニ コロッケ	米 サラダ油 マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ もやし	のむヨーグルト	☆かぼちゃケーキ 牛乳	488 16.2 3.6	544 17.1 2.9	
21	水	ビビンバ 風井 しゅうまい 付(ブロッコリー) 卵スープ チーズ	牛肉卵 チーズ しゅうまい	米 片栗粉 上白糖 ごま ごま油	にんじん にんにく ねぎ ブロッコリー ほうれんそう もやし わかめ	白い風船	☆ヨーグルトムス	459 15.5 1.0	558 19.3 0.9	
22	木	かやくうどん ちくわの磯辺揚げ 付(ブロッコリー) 果物(みかん) 小魚	油揚げ いわし煮干し 焼き竹輪 鶏肉	うどん てんぷら粉 サラダ油 みりん	大根 たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー みかん 青のり	牛乳	せんべい ミルクココア	517 23.8 2.5	579 26.5 2.1	
23	金	根菜和風カレー(雑穀) 和風マカロニサラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し かつお節 ツナレク 豚ミンチ 卵 ヨーグルト	マカロニ 米 雑穀 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ パーマンカレー	大根 たまねぎ にんじん ほうれんそう れんこん	ジュース	パイ ヤクルト	624 14.9 1.7	695 17.4 1.4	
24	土	アップルジュース パン		アップルジュース パン						
26	月	☆自由保育☆ 焼肉丼 小松菜の中華スープ 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し 豚肉	米 上白糖 ごま サラダ油 みりん	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん にんにく パナ	チーズ	ビスケット お茶	336 11.1 0.9	403 12.9 1.1	
27	火	☆自由保育☆ マーボー丼 春雨スープ 果物(パイン缶) 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 豚ミンチ	米 片栗粉 はるさめ 上白糖 ごま油 サラダ油	グリルピース しょうが たまねぎ にんにく もやし パイン缶 トマト チョップ	野菜ハイハイ	サブレ お茶	307 10.6 1.1	370 13.1 1.3	
28	水	☆自由保育☆ ハヤシライス マカロニサラダ 果物(みかん缶) 小魚	いわし煮干し 牛肉	マカロニ 米 サラダ油 マヨネーズ ハヤシ	グリルピース きゅうり たまねぎ にんじん みかん缶	果物(バナナ)	ウエース お茶	462 12.4 1.7	543 15.1 2.1	

(献立は都合により変更することがあります。3時のおやつは手作りです。)