

12月献立表

日曜	献立名	昼 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					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)	0~2歳 3~5歳		
1月	ごはん ヤンニヨムチキン 和風マカロニサラダ みそ汁 小魚	油揚げ いわし煮干し かつお節 サフレーク 卵 鶏肉	薄力粉 マヨネーズ 米片栗粉 上白糖 サラダ油 ヨネーズ	大根 ねぎ ほうれんそう わかめ トマトケチャップ	果物 (バナナ)	せんべい 飲むヨーグルト	500 16.4 2.3	591 20.1 2.9		
2火	ビビンバ風丼 ブロッコリーのナムル 春雨スープ 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し 牛肉	米 春雨 上白糖 ごま ごま油	にんじん にんにく ブロッコリー ほうれんそう もやし パサ 塩昆布	野菜ハイハイン	☆マドレーヌ牛乳	500 15.4 1.0	605 19.1 1.1		
3水	ホットドッグ ジャーマンポテト コンソメスープ 小魚	いわし煮干し ベーコン ウィンナー チーズ	ロールパン ジャガイモ	キーパン こまつな たまねぎ スイートコーン バセリ トマトケチャップ	ジュース	☆中華ちまき風 おにぎり お茶	525 16.6 2.8	636 21.5 3.7		
4木	カレーうどん さつま芋天ぶら付 (ブロッコリー) ゼリー 小魚	油揚げ いわし煮干し 豚肉	うどん 天ぷら粉 さつまいも サラダ油 ゼリー パーモントレー	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー	飲むヨーグルト	せんべい 野菜ジュース	602 17.2 3.5	665 17.5 4.3		
5金	ごはん 鯖の甘辛ごま照焼 三色和風和え みそ汁 果物 (パイン缶)	油揚げ 鯖	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ごま みりん	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし バイオブル缶	牛乳	クッキー ヤクルト	539 17.6 1.8	594 18.5 1.8		
6土	パン ジュース		パン ジュース							
8月	炊き込みご飯 コロッケ付 (ブロッコリー) みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 鶏肉 コロッケ	米 サラダ油 みりん	キーパン にんじん ねぎ ブロッコリー ほしひじき いんげん	マンナウエハース	☆メープルバター サンド牛乳	520 14.1 1.0	584 16.8 1.1		
9火	ごはん カレー肉じゃが 白菜とツナのサラダ みそ汁 果物 (バナナ)	木綿豆腐 油揚げ サフレーク 豚肉	米 じゃがいも 春雨 上白糖 サラダ油 みりん ヨネーズ	しらたき グリーンピース 大根 たまねぎ にんじん ねぎ はくさい パサ	ジュース	せんべい 飲むヨーグルト	513 14.9 1.7	587 18.1 2.1		
10水	マーボー丼 ほうれん草ともやしのナムル 卵スープ 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 豚ミンチ 卵	米 片栗粉 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	ゲリーンピース しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ ほうれんそう もやし わかめ トマトケチャップ	果物 (バナナ)	ウエハース 野菜ジュース	380 13.1 1.0	440 16.0 1.3		
11木	ロールパン 白身魚フライ付 (ブロッコリー) ポトフ 小魚	いわし煮干し 白身魚フライ ウィンナー	ロールパン ジャガイモ サラダ油	キーパン たまねぎ スイートコーン にんじん ブロッコリー	牛乳	☆フルーツゼリー	426 17.4 1.5	497 19.4 1.9		
12金	お野菜たっぷりラーメン シュウマイ付 (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 しゅうまい	中華めん 中華スープ	シングンサイ にんじん ねぎ はくさい ブロッコリー もやし しいたけ	飲むヨーグルト	せんべい ヤクルト	438 17.7 2.1	404 16.5 2.4		
13土	発表会									
15月	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ スパサラ みそ汁 ゼリー	油揚げ かつお節 鶏肉 卵 かつおふりかけ	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 サラダ油 みりん ゼリー ヨネーズ	キーパン きゅうり しょうが にんじん にんにく ねぎ	果物 (バナナ)	☆プリン アラモード	586 21.5 1.6	698 26.4 2.0		
16火	ロールパン ミートグラタン ブロッコリーとハムのサラダ コンソメスープ 小魚	いわし煮干し ハム 合挽ミンチ チーズ	ロールパン マカロニ パン粉 ジャガイモ ゴマドレ	キーパン たまねぎ にんじん にんにく バセリ ブロッコリー トマトケチャップ	野菜ジュース	☆ツナとにんじん おにぎり お茶	435 17.9 2.6	553 22.4 3.4		
17水	きのこスパゲティー ゆで野菜サラダ 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し ベーコン	スパゲッティ ジャガイも サラダ油 ゴマドレ	たまねぎ にんじん ブロッコリー パサ しいたけ ぶなしめじ エリンギ 焼きのり	飲むヨーグルト	☆フルーチェ	365 12.0 0.9	379 11.3 1.0		
18木	ごはん 豚の生姜焼き コールスローサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 豚肉	米 じゃがいも 上白糖 ヨネーズ	キーパン きゅうり しょうが たまねぎ スイートコーン にんじん ねぎ	白い風船	せんべい 牛乳	400 17.5 1.1	483 21.8 1.4		
19金	鶏マヨ丼 きゅうりとツナの酢のものみそ汁 果物 (ミカン) 小魚	油揚げ いわし煮干し サフレーク 鶏肉 錦糸卵	米 片栗粉 上白糖 ごま みりん ヨネーズ	キーパン きゅうり にんじん ねぎ みかん わかめ 焼きのり	ジュース	ピスケット ヤクルト	510 16.1 1.4	550 19.2 1.7		
20土	パン ジュース		パン ジュース							
22月	ロールパン クリームシチュー 春雨とレタスの和風ツナサラダ 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し かつお節 サフレーク 鶏肉 脱脂粉乳	ロールパン ジャガイモ 春雨 ごま サラダ油 クリームシチュー	たまねぎ にんじん レタス パサ	牛乳	☆たぬきおにぎり お茶	527 20.7 2.4	623 23.6 3.0		
23火	かやくうどん はんぺんのチーズフライ付 (ブロッコリー) ヨーグルト 小魚	油揚げ いわし煮干し はんぺん 鶏肉 卵 ヨーグルト チーズ	薄力粉 うどんパン粉 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	果物 (バナナ)	せんべい 野菜ジュース	474 17.6 1.8	583 23.7 2.5		
24水	☆クリスマス会☆ オムライス 星のハンバーグ ポテトサラダ 付 (ブロッコリー) コンソメスープ ゼリー	鶏肉 卵 ハンバーグ	じゃがいも サラダ油 ゼリー ヨネーズ	ゲリーンピース きゅうり こまつな たまねぎ スイートコーン にんじん バセリ ブロッコリー トマトケチャップ	ピスコ	ケーキバイキング ヤクルト	560 16.9 2.5	643 20.4 3.1		
25木	ごはん 鮭のチーズ焼き ほうれん草のゴマ和え みそ汁 果物 (パイソング缶)	鮭 チーズ	米 上白糖 白ごま ヨネーズ	大根 たまねぎ にんじん ねぎ バセリ ほうれんそう バイオブル缶 わかめ	ジュース	クッキー 飲むヨーグルト	521 19.3 1.7	583 21.4 2.1		
26金	☆自由保育☆ ハヤシライス マカロニサラダ 果物 (モモ缶) 小魚	いわし煮干し 牛肉	マカロニ 米 サラダ油 ヨネーズ ハヤシソース	ゲリーンピース きゅうり たまねぎ にんじん もも缶	飲むヨーグルト	クリーム ピスケット お茶	510 14.3 1.6	550 13.9 1.8		

(献立は都合により変更することがあります。3時のおやつの☆印は手作りです。)