

12月献立表(一般)

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
昼食	醤油ラーメン ブロッコリーサラダ 肉団子 ゼリー	ご飯 ブリの照り煮 錦糸和え 味噌汁(大根・大根菜)	三色丼 さつまいもの甘煮 清汁(ふ・人参・わかめ) 小魚	ロールパン(1歳児は食パン) クリームシチュー キャベツとツナのサラダ 果物(みかん)	☆郷土料理(静岡県) ご飯 静岡おでん風煮 ブロッコリーと人参のごまドレ和え 清汁(卵・とろろ昆布)
10時(乳児)	あんぱんまんせんべい	果物(バナナ)	ポーロ	マンナビスケット	ビスコ
3時	牛乳 カステラ	お茶 ★フライドポテト	牛乳 バームクーヘン	お茶 ★いそおにぎり	果物(バナナ)
熱や力になるもの	ラーメン、ごま、ごま油、マヨネーズ、オレノゼリー、◎あんぱんまんせんべい、○カステラ	米、砂糖、○フライドポテト、○油	米、砂糖、ごま油、さつまいも、おつゆ、◎卵ポーロ、○バウムクーヘン	ロールパン、じゃがいも、マカロニ、油、マヨネーズ、◎マンナビスケット、○米、○天かす	米、じゃがいも、砂糖、◎ビスコ
血や肉や骨になるもの	豚肉、肉団子、○牛乳	ブリ、錦糸卵	鶏ミンチ、小魚、○牛乳	鶏肉、牛乳、ツナフレーク	鶏肉、厚揚げ、ちくわ、かつお粉、卵
体の調子を整えるもの	もやし、人参、青ネギ、わかめ、ブロッコリー、カリフラワー	生姜、ほうれん草、人参、大根、大根菜、◎バナナ、○お茶	椎茸、生姜、小松菜、コーン、人参、わかめ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ、みかん、○お茶、○青のり	大根、インゲン、人参、青のり、ブロッコリー、とろろ昆布、青ネギ、○バナナ
調味料	中華だし、醤油、みりん、コンショウ	醤油、酒、みりん、だし、味噌、○塩	醤油、みりん、酒、だし、塩	シチューミックス、塩、コンショウ、○醤油、○鶏つゆ	醤油、みりん、だし、ごまドレッシング、塩
11月21日(12月)の献立	559(487)kcal 23.2(18.3)g 17.9(15.2)g 2.6(2)g	426(347)kcal 16.4(11)g 11.6(7.2)g 1.6(1.1)g	606(539)kcal 23.4(19.7)g 16.0(13.6)g 1.8(1.5)g	522(434)kcal 21.2(16.6)g 16.6(13.6)g 2.4(1.9)g	486(407)kcal 20.8(16.6)g 6.3(8)g 2.0(1.8)g
	9	10	11	12	13
昼食	きのこご飯 鮭の塩焼き 小松菜のごま和え 味噌汁(じゃがいも・ねぎ)	ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草の和え物 味噌汁(さつまいも) 小魚	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ 豆乳スープ キャンディチーズ	ロールパン(1歳児は食パン) チキンカツ スパゲッティソテー コンソメ(南瓜・玉ねぎ) プリン	ご飯 タラの甘酢あんかけ えびシウマイ 中華スープ
10時(乳児)	お子様せんべい	白い風船	果物(バナナ)	たべっこ動物	あんぱんまんビスケット
3時	ヤグルト ★ラスク	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 クリームパン	果物(りんご)	牛乳 ★ロールサンド
熱や力になるもの	米、油、白ごま、砂糖、じゃがいも、◎お子様せんべい、○ヤグルト、○おつゆ、◎マーガリン	米、砂糖、片栗粉、油、さつまいも、◎白い風船、◎ぼたぼた焼き	米、油、マカロニ、マヨネーズ、ごま油、○クリームパン	ロールパン、油、スパゲッティ、プリン、◎たべっこ動物	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、◎あんぱんまんビスケット、◎マヨネーズ
血や肉や骨になるもの	鮭	鶏肉、小魚	ハンバーグ、ベーコン、豆乳、チーズ、○牛乳	チキンカツ、ベーコン	タラ、えびシウマイ、○牛乳、○食パン、○火腿、○チーズ
体の調子を整えるもの	ブロッコリー、小松菜、コーン、人参、青ネギ	生姜、ブロッコリー、ほうれん草、人参、青ネギ、○お茶	ブロッコリー、胡瓜、人参、コーン、白菜、玉ねぎ、しめじ、◎バナナ	ブロッコリー、玉ねぎ、ピーマン、人参、かぼちゃ、パセリ、○りんご	玉ねぎ、三色ピーマン、ブロッコリー、えのき、青ネギ
調味料	きのこご飯の薬、酒、塩、醤油、みりん、味噌、だし	醤油、酒、みりん、だし、味噌	ケチャップ、コンショウ、塩、鶏ガラだし	ケチャップ、とんかつソース、塩、コンショウ、コンソメ	酢、醤油、みりん、だし、中華だし、塩
11月21日(12月)の献立	489(414)kcal 22.1(15.7)g 9.0(6.4)g 2.2(1.6)g	473(392)kcal 22.0(15.2)g 10.4(8.4)g 1.6(1.4)g	683(572)kcal 23.2(17.9)g 27.2(21)g 2.2(1.6)g	488(397)kcal 18.0(12)g 17.1(15.3)g 2.1(1.5)g	698(636)kcal 29.1(23.9)g 22.3(21.1)g 2.3(2.2)g
	16	17	18	19	20
昼食	ご飯 サバのみそ焼き 大豆と根菜の煮物 清汁(そうめん)	☆誕生日会メニュー ふりかけご飯 エビカツ・ウインナー ポテトサラダ・ブロッコリー コンソメ(玉ねぎ) ミニゼリー	ご飯 豚の生姜焼き 南瓜煮 味噌汁(豆腐)	カレーライス ビーフンのゴママヨ和え 果物(バナナ)	ミートスパゲッティ さつまいもチーズサラダ 野菜スープ ヨーグルト
10時(乳児)	マンナビスケット	星食べよ	ポーロ	ビスコ	あんぱんまんソフトせんべい
3時	牛乳 あんぱん	りんごジュース ケーキ	牛乳 ミニカスタードワッフル	お茶 ミルクまんじゅう	お茶 ★鮭おにぎり
熱や力になるもの	米、砂糖、油、里芋、そうめん、◎マンナビスケット、◎あんぱん	米、油、ポテトサラダ、マヨネーズ、ミニゼリー、◎星食べよ、◎りんごジュース、◎ロールケーキ、◎ホイップ	米、砂糖、油、◎卵ポーロ、◎ミニカスタードワッフル	米、じゃがいも、油、ビーフン、マヨネーズ、白ごま、◎ビスコ、◎ミルクまんじゅう	スパゲッティ、さつまいも、マヨネーズ、◎あんぱんまんせんべい、○米
血や肉や骨になるもの	サバ、大豆、○牛乳	エビカツ、赤ウインナー	豚肉、豆腐、○牛乳	牛肉	チーズ、ヨーグルト、○鮭フレーク
体の調子を整えるもの	レンコン、人参、インゲン、青ネギ	胡瓜、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、パセリ、○白桃	玉ねぎ、三色ピーマン、生姜、かぼちゃ、グリーンピース、わかめ	人参、玉ねぎ、コーン、胡瓜、バナナ、○お茶	玉ねぎ、トマト缶、コーン、キャベツ、人参、パセリ、○お茶
調味料	味噌、みりん、醤油、だし、塩	ふりかけ、とんかつソース、コンソメ、塩	醤油、酒、みりん、だし、味噌	カレールー、塩、コンショウ、醤油	ミートソース、コンソメ、塩、こしょう
11月21日(12月)の献立	621(510)kcal 22.5(16.8)g 20.6(14.4)g 1.9(1.6)g	633(538)kcal 13.6(9.9)g 19.2(18.1)g 2.1(1.8)g	630(551)kcal 26.4(21.4)g 19.9(16.5)g 1.5(1)g	600(565)kcal 12.2(10.8)g 21.2(20.1)g 1.3(1.2)g	484(431)kcal 15.5(13.2)g 10.5(9.9)g 1.8(1.6)g
	23	24	25	26	27
昼食	ご飯 白身魚フライ 切干大根の煮付け 味噌汁(南瓜)	☆クリスマスメニュー ロールパン(1歳児は食パン) 星型ハンバーグ・型抜きにんじん 赤ウインナー・スパゲッティサラダ コンソメ ミニゼリー	チャーハン 肉団子 もやしのナムル わかめスープ	親子丼 ほうれん草のおかか和え 清汁(えのき・かまぼこ) 小魚	ハヤシライス ツナポテト ブロッコリー みかん缶
10時(乳児)	たべっこ動物	星食べよ	果物(バナナ)	マンナビスケット	白い風船
3時	牛乳 ★さつまいも蒸しパン	ホットカルピス クリスマス苺プリン	牛乳 源氏パイ	お茶 サッポロポテト	お茶 マリービスケット
熱や力になるもの	米、油、砂糖、◎たべっこ動物、◎蒸しパンミックス、◎さつまいも	ロールパン、砂糖、スパゲッティ、マヨネーズ、ミニゼリー、◎星食べよ、◎カルピス、◎クリスマス苺プリン	米、油、ごま油、白ごま、◎源氏パイ	米、砂糖、油、◎マンナビスケット、○サッポロポテトベジタブル	米、じゃがいも、マヨネーズ、◎白い風船、◎マリービスケット
血や肉や骨になるもの	白身フライ、刺身あげ、○牛乳	星型ハンバーグ、赤ウインナー、バター、牛乳	鶏ミンチ、肉団子、○牛乳	鶏肉、卵、糸かつお、かまぼこ、小魚	牛肉、ツナフレーク
体の調子を整えるもの	ブロッコリー、切り干し大根、人参、グリーンピース、かぼちゃ、青ネギ	ブロッコリー、人参、胡瓜、コーン、パセリ	玉ねぎ、人参、コーン、青ネギ、ブロッコリー、もやし、ほうれん草、わかめ、◎バナナ	玉ねぎ、青ネギ、ほうれん草、人参、えのき、わかめ、○お茶	玉ねぎ、グリーンピース、人参、パセリ、ブロッコリー、みかん缶、○お茶
調味料	ウスターソース、ケチャップ、醤油、酒、だし、味噌	塩、デミグラスソース、ケチャップ、塩、コンショウ、コンソメの素	醤油、塩、コンショウ、鶏ガラだし、中華だし	醤油、みりん、塩、だし	ハヤシフレーク、塩、コンショウ
11月21日(12月)の献立	612(502)kcal 24.3(16.9)g 17.5(14.5)g 1.7(1.2)g	573(465)kcal 16.3(10.9)g 21.9(18.3)g 2.4(2)g	576(498)kcal 18.5(14.7)g 22.1(18.7)g 3.3(2.5)g	468(394)kcal 29.4(24.2)g 9.2(7.7)g 2.0(1.6)g	659(537)kcal 16.3(13)g 26.5(21.7)g 2.8(2.2)g

(◎10時おやつ ○3時おやつ)

☆行事食・イベントメニュー

★手作りおやつ

◇粉河保育園オリジナルメニュー

※仕入れ材料の都合により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。