

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					エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	食塩相当(g)	0~2歳 3~5歳
			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						
2	月	ビビンバ風 春雨サラダ ワカメスープ チーズ	牛肉 ハム チーズ	米 春雨 上白糖 ごま ごま油 マネズ	きゅうり にんじん にんにく ほうれんそう もやし わかめ	果物 (バナナ)	☆マドレーヌ 牛乳	520 15.5 0.9	613 18.7 1.1		
3	火	ごはん カムカムハンバーグ キャベツとツナのサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ い わし煮干し ツナ 合挽ミンチ 卵 牛乳	パン粉 米 かつ 油 みりん マネズ	キャベツ ごぼう 大根 たまねぎ にんじん ねぎ わかめ トマト キャベツ	チーズ	☆ふかしいも お茶	436 15.9 0.9	532 19.2 1.1		
4	水	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ 小魚	いわし煮干し ツナ レーク 鶏肉 脱脂粉 乳 チーズ	薄力粉 ロールパン ロージャがいも パ ター マネズ	キャベツ たまねぎ にんじん パ セリ ブロッコリー	牛乳	☆ツナとにんじん おにぎり お茶	530 23.1 2.1	627 26.6 2.6		
5	木	ごはん 白身魚の南蛮漬け 付 (ブロッコリー) 豚汁 果物 (バナナ)	木綿豆腐 白身魚 豚肉	米 里芋 片栗粉 上白糖 かつ油	こんにゃく ごぼう 大根 た まねぎ にんじん ねぎ ビー マン ブロッコリー パナ	マンナウエハース	クッキー ミルクココア	574 21.1 2.1	651 25.6 2.5		
6	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	豚肉 ヨーグルト し ゅうまい	中華麺 中華スプ	チゲンサイ にんじん ねぎ は くさい ブロッコリー もやし しい たけ	ジュース	パイ ヤクルト	463 14.9 2.7	488 17.1 3.4		
7	土	発表会									
9	月	ごはん 厚揚げのツナマヨ焼き ゆで野菜サラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 厚揚げ 油揚げ いわし煮干 し ツナレーク	米 じゃがいも 上 白糖 マネズ ゴマ ドレ	たまねぎ にんじん ねぎ ブ ロッコリー わかめ	チーズ	☆バナナケーキ 牛乳	489 17.6 1.5	599 21.2 1.9		
10	火	マーボー丼 ブロッコリーのナムル 卵スープ 果物 (バナナ)	木綿豆腐 豚ミンチ 卵	米 片栗粉 上白 糖 白ごま ごま 油 かつ油	ケリンピース しょうが たまねぎ にんにく ねぎ ブロッコリー パ ナ 塩昆布 わかめ トマトキャベツ	白い風船	☆さつまいも ドーナツ 飲むヨーグルト	520 17.0 1.7	633 21.2 2.1		
11	水	ごはん 鶏肉とゆで卵のさっぱり煮 白菜とツナのサラダ みそ汁 チーズ	ツナレーク 鶏肉 卵 チーズ	米 春雨 上白糖 みりん マネズ	たまねぎ にんじん ねぎ は くさい わかめ	果物 (バナナ)	せんべい 野菜ジュース	499 22.8 1.7	587 27.9 2.1		
12	木	かやくうどん さつまいも天ぷら 付 (ブロッコリー) 果物 (パイナップル)	油揚げ 鶏肉	うどん 天ぷら粉 さつまいも かつ 油 みりん	大根 たまねぎ にんじん ね ぎ ブロッコリー パイナップル缶	ジュース	☆フルーツゼリー	392 10.1 1.0	436 12.1 1.2		
13	金	ホットドッグ ジャーマンポテト コンソメスープ 果物 (みかん)	ベーコン ウィナー チーズ	ロールパン じゃがい も	キャベツ たまねぎ にんじん パ セリ みかん トマトキャベツ	飲むヨーグルト	せんべい ヤクルト	543 18.1 2.7	612 19.7 2.7		
14	土	パン ジュース									
16	月	ポークカレー 和風マカロニサラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し かつ お節 ツナレーク 豚 ミンチ 卵	マカロニ 米 八穀米 じゃがいも かつ 油 ゼリー マネズ パモントカレー	たまねぎ にんじん ほうれん そう	チーズ	☆メープルバター サンド 牛乳	544 15.5 1.7	666 18.6 2.0		
17	火	ミートスパゲティ さつまいもサラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し 合挽 ミンチ ヨーグルト	スパゲティ さつ まいも 片栗粉 かつ 油 みりん ゴマドレ	いんげん ケリンピース たまねぎ にんじん にんにく トマトキャベツ	果物 (バナナ)	パイ ミルクココア	483 17.7 1.4	570 21.7 1.7		
18	水	☆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	木綿豆腐 かつお節 鶏肉 卵 かつおぶ りかけ	米 かつお じゃが いも 片栗粉 ごま 油 かつ油 みりん ゼリー マネズ	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ	ビスコ	☆フルベリー チーズパイ 飲むヨーグルト	627 22.6 1.5	740 27.7 1.8		
19	木	ロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ チーズ	大豆 豚肉 チーズ	ロールパン じゃがい も 上白糖 かつ 油 マネズ	キャベツ きゅうり たまねぎ ス イトコン にんじん トマトキャベツ	ジュース	☆中華ちまき風 おにぎり お茶	469 14.9 1.1	563 18.9 1.5		
20	金	麦ごはん さばの塩焼き きんぴら ごぼう 豚汁 果物 (バナナ)	鯖 豚肉	押麦 米 里芋 上白糖 ごま かつ 油	キャベツ ごぼう にんじん ねぎ もやし パナ	牛乳	せんべい ヤクルト	504 18.7 1.8	526 17.8 2.2		
21	土	パン ジュース									
23	月	☆クリスマス会☆ チキンライス 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	鶏肉 ハンバーグ 卵	じゃがいも かつ 油 ゼリー マネズ	ケリンピース キャベツ きゅうり た まねぎ スイトコン にんじん パ セリ ブロッコリー トマトキャベツ	ハイハイ	ケーキ 野菜ジュース	465 13.4 1.7	563 16.6 1.9		
24	火	鶏マヨ丼 じゃがいもとピーマンの甘辛炒め みそ汁 小魚	油揚げ いわし煮干 し 鶏肉 錦糸たま ご	米 じゃがいも 片 栗粉 上白糖 ごま ごま油 みりん マ ネズ	キャベツ にんじん ねぎ ビー マン 焼きのり	飲むヨーグルト	☆フルーチェ	466 18.0 1.9	496 18.5 2.3		
25	水	ロールパン 白身魚フライ 付 (ブロッコリー) 野菜たっぷりポトフ 果物 (みかん)	白身魚フライ ウィナー	ロールパン じゃがい も かつ油	キャベツ たまねぎ スイトコン にんじん ブロッコリー みかん	果物 (バナナ)	☆スイートポテト 牛乳	519 18.1 1.5	645 23.2 2.0		
26	木	☆自由保育☆ 親子どんぶり みそ汁 果物 (バナナ) 小魚	油揚げ いわし煮干 し 鶏肉 卵	米 上白糖 みり ん	大根 たまねぎ にんじん ね ぎ パナ わかめ	牛乳	ウエハース お茶	422 15.3 1.2	460 15.9 1.4		
27	金	☆自由保育☆ ハヤシライス マセドアンサラダ 果物 (ミカン缶) 小魚	いわし煮干し 牛肉 ハム	米 じゃがいも かつ油 マネズ パシルク	ケリンピース きゅうり たまねぎ にんじん みかん缶	ジュース	ミニパウム お茶	525 12.4 1.5	603 15.0 1.9		

(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。)