



12月の献立表



2016年12月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名 (Oは午後おやつ材料)			おやつ (Oは午後おやつ)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 木	かぶの煮物	ご飯、けんちん汁、鮭の塩焼き、うの花炒り煮、フルーツ	胚芽米、O胚芽米、さといも、O三温糖、砂糖、ごま油、Oなたね油、なたね油、Oごま(乾)	べにざけ、おから、木綿豆腐、O米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、Oきゅうり、にんじん、ごぼう、こまつな、葉ねぎ、しめじ、ねぎ、O塩こんぶ、干しいたけ	Oお茶、O五平餅、O胡瓜の塩昆布あえ
02 金	里芋の煮物	マーボー丼、中華風スープ、はくさいとじゃこのサラダ、フルーツ	胚芽米、O食パン、ごま油、Oオリーブ油、片栗粉、砂糖、三温糖、Oなたね油、O砂糖	O牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、Oとろけるチーズ、Oハム、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	いちご、Oたまねぎ、Oごぼう、もやし、はくさい、チンゲンサイ、Oピーマン、ねぎ、にんじん、コーン缶、にら、干しいたけ、にんにく、しょうが	O牛乳、Oピザトースト、Oごぼうスティック
03 土	煮干し	スパゲティー・ナポリタン、野菜スープ(キャベツ)、フルーツ	O胚芽米、オリーブ油、O黒ごま	豚肉(ロース・脂身付)、O米みそ(淡色辛みそ)、Oしらす干し	たまねぎ、いよかん、キャベツ、Oだいこん、にんじん、Oかぶ・葉、Oえのきたけ、ピーマン、O万能ねぎ	Oお茶、O菜めしごはん、Oみそ汁(えのき・大根)
05 月	こんぶ	ご飯、澄まし汁(お麩・青菜)、鶏肉のごま味噌焼、中華風和え物、フルーツ	Oさつまいも、胚芽米、O砂糖、砂糖、ごま、焼ふ、ごま油	鶏もも肉、O牛乳、O無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、Oりんご、もやし、チンゲンサイ、Oだいこん、こまつな、にんじん、ねぎ	O牛乳、Oアップルポテト、O大根スティック(しょう油)
06 火	粉ふき芋	ご飯、みそ汁(えのき・キャベツ)、かじきの磯辺揚げ、厚揚げと野菜の旨煮、フルーツ	胚芽米、O胚芽米、小麦粉、油、Oなたね油、なたね油、三温糖	まかじき、生揚げ、O豚肉(肩ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、だいこん、Oにんじん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、Oピーマン、Oにら、Oねぎ、しいたけ、いんげん、Oしょうが、Oわかめ(乾)、あおりのり	Oお茶、Oチャーハン(豚肉)、Oスープ
07 水	スティック胡瓜	ひじき御飯、おでん、はくさいのおかか和え、フルーツ	胚芽米、さといも、O小麦粉、O砂糖、油、三温糖、砂糖	O牛乳、ウインナー(乳・大豆含む)、O無塩バター、ちくわ、O卵、油揚げ、Oいわし(煮干し)、かつお節	だいこん、いちご、はくさい、板こんにやく、にんじん、グリーンピース(冷凍)、O干しぶどう、りりこんぶ(だし用)、ひじき、干しいたけ	O牛乳、Oクッキー・手作り、O煮干し
08 木	ゆでさつまい	ほうとううどん、金時豆の甘煮、かぶの塩昆布あえ、フルーツ	ゆでうどん、O米、三温糖、O油、Oごま、Oはちみつ	豚肉(ロース・脂身付)、いんげんまめ(乾)、油揚げ、Oしらす干し、米みそ(赤色辛みそ)	なし、日本かぼちゃ、Oにんじん、かぶ、にんじん、しめじ、かぶ・葉、万能ねぎ、O焼きのり、干しいたけ、塩こんぶ	Oお茶、Oじゃこおにぎり、Oにんじんのマリネ
09 金 誕生会	大根スティック	ご飯、豆腐みそ汁(わかめ)、ミートローフ、ブロッコリーのごま和え、フルーツ	胚芽米、O砂糖、パン粉、ごま、砂糖、油、片栗粉	O牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、O生クリーム、チーズ、ちくわ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、Oゼラチン、O小豆	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、わかめ(乾)	O牛乳、O抹茶プリン、Oクッキー
10 土	こんぶ	豚肉の味噌丼、すまし汁(ほうれん草・しいたけ)、フルーツ	胚芽米、O食パン、砂糖、なたね油	豚肉(肩・脂身付)、O牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、O米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、たまねぎ、チンゲンサイ、Oにんじん、ほうれん草、にんじん、Oいちごジャム、しいたけO抹茶	O牛乳、Oジャムサンド、O人参スティック
12 月	煮干し	ご飯、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、たらのおろしあんかけ、れんこんきんぴら、フルーツ	胚芽米、Oさつまいも、O胚芽米、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	たら、O鶏ささ身、油揚げ、豆みそ	りんご、だいこん、キャベツ、れんこん、にんじん、板こんにやく、Oみつば、Oうめ干し、しょうが	Oお茶、O梅茶漬け、Oふかし芋
13 火	ブロッコリーおかか和え	バターロール和風クリームシチュー、かぶとツナのサラダ、フルーツ	バターロール、O胚芽米、さといも、小麦粉、Oなたね油、Oはるさめ、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、O鶏ひき肉、ツナ水煮缶、淡色みそ、バター	ぶどう、にんじん、たまねぎ、かぶ、Oたまねぎ、しめじ、ブロッコリー、O葉ねぎ、コーン缶、Oグリーンピース、O干しいたけ	Oお茶、Oケチャップライス、O春雨スープ
14 水	人参スティック	ご飯、みそ汁(麩・切り干し大根)、豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ)、野菜炒め、フルーツ	胚芽米、O干しひやむぎ、O蒸し切干しいも、なたね油、焼ふ、ごま油、三温糖	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、O油揚げ、豆みそ	りんご、たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、Oにんじん、ピーマン、Oねぎ、切り干しだいこん、しょうが、O干しいたけ、にんにく、わかめ(乾)	Oお茶、Oにゅうめん、O干し芋

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー557kcal・たんぱく質21.5g・脂質16.0g)





献立表



2016年12月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (〇は午後おやつ)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(〇は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
15 木	かぶの煮物	ご飯、けんちん汁、蛙の塩焼き、うの花炒り煮、フルーツ	胚芽米、〇胚芽米、さといも、〇三温糖、砂糖、ごま油、〇なたね油、なたね油、〇ごま(乾)	ペにさけ、おから、木綿豆腐、〇米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、〇きゅうり、にんじん、ごぼう、こまつな、葉ねぎ、しめじ、ねぎ、〇塩こんぶ、干しいたけ	〇お茶、〇五平餅、〇胡瓜の塩昆布あえ
16 金	里芋の煮物	マーボー丼、中華風スープ、はくさいとじゃこのサラダ、フルーツ	胚芽米、〇食パン、ごま油、〇オリーブ油、片栗粉、砂糖、三温糖、〇なたね油、〇砂糖	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇とろけるチーズ、〇ハム、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	いちご、〇たまねぎ、〇ごぼう、もやし、はくさい、チンゲンサイ、〇ピーマン、ねぎ、にんじん、コーン缶、にら、干しいたけ、にんにく、しょうが	〇牛乳、〇ピザトースト、〇ごぼうステイック
17 土 クリスマス マス会	煮干し	スパゲティ・ナポリタン、野菜スープ(キャベツ)、フルーツ	〇胚芽米、オリーブ油、〇黒ごま	豚肉(ロース・脂身付)、〇米みそ(淡色辛みそ)、〇しらす干し	たまねぎ、いよかん、キャベツ、〇だいごん、にんじん、〇かぶ・葉、〇えのきたけ、ピーマン、〇万能ねぎ	〇お茶、〇菜めしごはん、〇みそ汁(えのき・大根)
19 月	こんぶ	ご飯、澄まし汁(お麩・青菜)、鶏肉のごま味噌焼、中華風和え物、フルーツ	〇さつまいも、胚芽米、〇砂糖、砂糖、ごま、焼ふ、ごま油	鶏もも肉、〇牛乳、〇無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、〇りんご、もやし、チンゲンサイ、〇だいごん、こまつな、にんじん、ねぎ	〇牛乳、〇アップルポテト、〇大根ステイック(しょう油)
20 火	粉ふき芋	ご飯、みそ汁(えのき・キャベツ)、かじきの磯辺揚げ、厚揚げと野菜の旨煮、フルーツ	胚芽米、〇胚芽米、小麦粉、油、〇なたね油、なたね油、三温糖	まかじき、生揚げ、〇豚肉(肩ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、だいごん、〇にんじん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、〇ピーマン、〇にら、〇ねぎ、しいたけ、いんげん、〇しょうが、〇わかめ(乾)、あおりのり	〇お茶、〇チャーハン(豚肉)、〇スープ
21 水	スティック胡瓜	ひじき御飯、おでん、はくさいのおかか和え、フルーツ	胚芽米、さといも、〇小麦粉、〇砂糖、油、三温糖、砂糖	〇牛乳、ウインナー(乳・大豆含む)、〇無塩バター、ちくわ、〇卵、油揚げ、〇いわし(煮干し)、かつお節	だいごん、いちご、はくさい、板こんにやく、にんじん、グリーンピース(冷凍)、〇干しぶどう、りしこんぶ(だし用)、ひじき、干しいたけ	〇牛乳、〇クッキー・手作り、〇煮干し
22 木 クリスマス メニュー	ゆでさつま芋	クリスマスピラフ、わかめスープ(キャベツ)、骨付きタンドリーチキン、コールスローサラダ、ゆでブロッコリー、フルーツ	胚芽米、油、〇砂糖、なたね油、ごま、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、〇生クリーム(乳脂肪)、ヨーグルト(無糖)	みかん、キャベツ、〇いちご、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、黄ピーマン、ピーマン、コーン缶、わかめ(乾)、にんにく	〇お茶、〇ショートケーキ、〇クラッカー
24 土	こんぶ	豚肉の味噌丼、すまし汁(ほうれん草・しいたけ)、フルーツ	胚芽米、〇食パン、砂糖、なたね油	豚肉(肩・脂身付)、〇牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、〇米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、たまねぎ、チンゲンサイ、〇にんじん、ほうれんそう、にんじん、〇いちごジャム、しいたけ	〇牛乳、〇ジャムサンド、〇人参ステイック
26 月	煮干し	ご飯、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、たらのおろしあんかけ、れんこんさんぴら、フルーツ	胚芽米、〇さつまいも、〇胚芽米、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	たら、〇鶏ささ身、油揚げ、豆みそ	りんご、だいごん、キャベツ、れんこん、にんじん、板こんにやく、〇みつば、〇うめ干し、しょうが	〇お茶、〇梅茶漬け、〇ふかし芋
27 火	ブロッコリーおかか和え	冬野菜カレー、福神漬け、かぶとツナのサラダ、フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、〇グラニュー糖、はちみつ	鶏がらスープ、〇ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、ツナ水煮缶、〇バター、〇米みそ(淡色辛みそ)	〇りんご、りんご、たまねぎ、にんじん、かぶ、〇きゅうり、福神漬、ブロッコリー、カリフラワー、コーン缶、いちごジャム・低糖度、にんにく、しょうが	〇お茶、〇焼きりんごのヨーグルトかけ、〇スティック胡瓜
28 水	人参ステイック	ご飯、みそ汁(麩・切り干し大根)、豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ)、野菜炒め、フルーツ	胚芽米、〇干しひやむぎ、〇蒸し切干しいも、なたね油、焼ふ、ごま油、三温糖	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、〇油揚げ、豆みそ	りんご、キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、〇にんじん、ピーマン、〇ねぎ、切り干しだいごん、しょうが、〇干しいたけ、にんにく、わかめ(乾)	〇お茶、〇にゅうめん、〇干し芋

12月の果物は、柿・りんご・みかん等です。

