



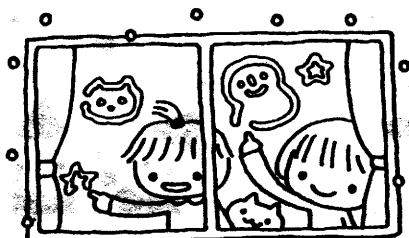
# 12月の献立表

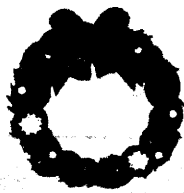
2017年12月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) かじきの磯辺揚げ 五目豆 フルーツ	胚芽米、胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖	まがじき、絹ごし豆腐、大豆(ゆで)、鶏もも肉、みそ、油揚げ	ぶどう、しめじ、キャベツ、生いも板こんにやく、えのきたけ、にんじん、ごぼう、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)、あおのり	お茶 しめじごはん すまし汁(わかめ・豆腐)
02土	煮干し	チンジャオロース丼 みそ汁(もやし・人参) フルーツ	胚芽米、焼きそばめん(乳・卵なし)、片栗粉、きび砂糖	牛乳、豚肉、みそ	みかん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、もやし、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、にんじん、ピーマン、こんぶ、しょうが、あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ(乳児のみ)
04月	こんぶ	ごはん すまし汁(お麩・わかめ) 豚肉のすき焼き風煮物 かぼちゃのバター焼き フルーツ	さつまいも、胚芽米、きび砂糖、焼ふ	牛乳、豚肉、焼き豆腐、バター	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、だいこん、しらたき、ねぎ、しゅんぎく、にんじん、万能ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 アップルポテト 大根スティック(しょう油)
05火	ゆでかぼちゃ	スパゲティーミートソース 中華風スープ(小松菜) かぶとツナのサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、ごま、オリーブ油、油、ごま油、きび砂糖	豚ひき肉、しらす干し、ツナ味付缶、粉チーズ	オレンジ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、かぶ、きゅうり、ごまつな、コーン缶、にんにく、焼きのり、干しいたけ	お茶 じゃこおにぎり 中華きゅうり
06水	ブロッコリーのごま和え	ご飯 すまし汁(豆腐・万能ねぎ) 鯖の味噌煮 切干大根の炒り煮 フルーツ	胚芽米、干しいも、きび砂糖、油	さば、絹ごし豆腐、鶏ささ身、みそ、油揚げ	オレンジ・ネーブル、ごまつな、にんじん、切り干しだいこん、みつば、えのきたけ、うめ干し、万能ねぎ、干しいたけ、しょうが	お茶 梅茶漬け 干し芋
07木	ゆでさつま芋	ひじき御飯 おでん キャベツの香り漬け フルーツ	胚芽米、食パン、さといも、油、きび砂糖、ごま	牛乳、ウインナー(乳含む)、ちくわ(乳・卵なし)、とろけるチーズ、ツナ、油揚げ	だいこん、いちご、キャベツ、板こんにやく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、こんぶ、ひじき、レモン果汁、干しいたけ	牛乳 ピザトースト(ツナ) こんぶ
08金 誕生会	人参スティック	ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) ミートローフ ポテトサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、パン粉、マヨレ、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、チーズ、油揚げ、みそ、ゼラチン	みかん、たまねぎ、ほくさい、にんじん、きゅうり、万能ねぎ	牛乳 抹茶プリン クッキー
09土	煮干し	カレーうどん かぶのそぼろ煮 フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、片栗粉、油、ごま、きび砂糖	豚肉、鶏ひき肉、しらす干し、かつお節	ぶどう、かぶ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ、にら、かぶ・葉、こんぶ	お茶 和風チャーハン こんぶ
11月	こんぶ	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) たらのおろしあんかけ さつま芋のレモン煮 フルーツ	さつまいも、胚芽米、干しとうもろこし、油、片栗粉、油、きび砂糖	たら、油揚げ、みそ	りんご、だいこん、たまねぎ、ごぼう、なめこ、にんじん、ねぎ、レモン果汁、干しいたけ、しょうが	お茶 にゅうめん ごぼうスティック
12火	大根スティック	ご飯 みそ汁(切り干し大根・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉・きび砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、豆乳、みそ、油揚げ、きな粉	りんご、ごまつな、にんじん、たまねぎ、しょうが、切り干しだいこん、にんにく	牛乳 きなこ蒸しパン 人参スティック
13水	ごぼうスティック	ソフトフランスパン 和風クリームシチュー キャベツとりんごのサラダ フルーツ	フランスパン(乳・卵なし)、さといも、胚芽米、小麦粉、油、油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ほたて貝柱水煮缶、みそ、バター	りんご、キャベツ、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、にんじん、干しぶどう、えのきたけ、糸みつば、しいたけ、焼きのり	お茶 ほたてごはん すまし汁(しいたけ・豆腐)
14木	かぶの煮物	ご飯 みそ汁(まいたけ・玉葱) 魚の照り焼き(ぶり) 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、ごま、油、きび砂糖	ぶり、油揚げ、豚ひき肉、みそ	りんご、たまねぎ、しらたき、きゅうり、にんじん、まいたけ、いんげん、万能ねぎ、しょうが	お茶 いなり寿司 スティック胡瓜

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー583kcal・たんぱく質21.7g・脂質16.1g)





# 献立表

2017年12月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
15 金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) かじきの磯辺揚げ 五目豆 フルーツ	胚芽米、胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖、	まかじき、絹ごし豆腐、大豆(ゆで)、鶏もも肉、みそ、油揚げ	ぶどう、しめじ、キャベツ、生いも板こんにやく、えのきたけ、にんじん、ごぼう、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)、あおのり	お茶 しめじごはん すまし汁(わかめ・豆腐)
16 土 クリスマス会	煮干し	チンジャオロース丼 みそ汁(もやし・人参) フルーツ	胚芽米、焼きそばめん(乳・卵なし)、片栗粉、きび砂糖	牛乳、豚肉、みそ	みかん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、もやし、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、にんじん、ピーマン、こんぶ、しょうが、あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ(乳児のみ)
18 月	こんぶ	ごはん すまし汁(お麩・わかめ) 豚肉のすき焼き風煮物 かぼちゃのバター焼き フルーツ	さつまいも、胚芽米、きび砂糖、焼ふ	牛乳、豚肉、焼き豆腐、バター	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、だいこん、しらたき、ねぎ、しゅんぎく、にんじん、万能ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 アップルポテト 大根スティック(しょう油)
19 火	ゆで かぼちゃ	スパゲティ・ミートソース 中華風スープ(小松菜) かぶとツナのサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、ごま、オリーブ油、油、ごま油、きび砂糖	豚ひき肉、しらす干し、ツナ味付缶、粉チーズ	オレンジ、ホールトマト缶、にんじん、たまねぎ、かぶ、きゅうり、こまつな、コーン缶、にんにく、焼きのり、干しいたけ	お茶 じゃこおにぎり 中華きゅうり
20 水	ブロッコリー の ごま和え	ご飯 すまし汁(豆腐・万ねぎ) 鯖の味噌煮 切干大根の炒り煮 フルーツ	胚芽米、干しいも、きび砂糖、油	さば、絹ごし豆腐、鶏ささ身、みそ、油揚げ	オレンジ、ネーブル、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、みつば、えのきたけ、うめ干し、万能ねぎ、干しいたけ、しょうが	お茶 梅茶漬け 干し芋
21 木	ゆで さつま芋	ひじき御飯 おでん キャベツの香り漬け フルーツ	胚芽米、食パン、さといも、油、きび砂糖、ごま	牛乳、ウインナー(乳含む)、ちくわ(乳・卵なし)、とろけるチーズ、ツナ、油揚げ	だいこん、いちご、キャベツ、板こんにやく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、こんぶ、ひじき、レモン果汁、干しいたけ	牛乳 ピザトースト(ツナ) こんぶ
22 金 クリスマスメニュー	人参 スティック	クリスマスピラフ 野菜ころころスープ 骨付きタンダーチキン コールスローサラダ ゆでブロッコリー、フルーツ	胚芽米、じゃがいも、油、きび砂糖、スポンジケーキ(乳・卵含む)	鶏もも肉、生クリーム、ヨーグルト(無糖)	りんご、みかん、いちご、にんじん、キャベツ、きゅうり、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、黄ピーマン、ピーマン、コーン缶、にんにく	お茶 ショートケーキ りんご
25 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) たらのおろしあんかけ さつま芋のレモン煮 フルーツ	さつまいも、胚芽米、干ししょうめん、油、片栗粉、油、きび砂糖	たら、油揚げ、みそ	りんご、だいこん、たまねぎ、ごぼう、なめこ、にんじん、ねぎ、レモン果汁、干しいたけ、しょうが	お茶 にゅうめん ごぼうスティック
26 火	大根 スティック	ご飯 みそ汁(切り干し大根・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉・きび砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、豆乳、みそ、油揚げ、きな粉、	りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、しょうが、切り干しだいこん、にんにく	牛乳 きなこ蒸しパン 人参スティック
27 水	ごぼう スティック	ソフトフランスパン 和風クリームシチュー キャベツとりんごのサラダ フルーツ	フランスパン(乳・卵なし)、さといも、胚芽米、小麦粉、油、油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ほたて貝柱水煮缶、みそ、バター	りんご、キャベツ、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、にんじん、干しぶどう、えのきたけ、糸みつば、しいたけ、焼きのり	お茶 ほたてごはん すまし汁(しいたけ・豆腐)
28 木	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(まいたけ・玉葱) 魚の照り焼き(ぶり) 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、ごま、油、きび砂糖	ぶり、油揚げ、豚ひき肉、みそ	りんご、たまねぎ、しらたき、きゅうり、にんじん、まいたけ、いんげん、万能ねぎ、しょうが	お茶 いなり寿司 スティック胡瓜

12月の果物は柿・りんご・みかん等です。

