



12月の献立表



2018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 土	煮干し	チンジャオロース井 みそ汁(もやし・人参) フルーツ	胚芽米、ゆでうどん、 油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、豚肉、みそ	みかん、たけのこ(ゆで)、もやし、赤 ピーマン、キャベツ、ピーマン、たまね ぎ、にんじん、こんぶ、しょうが、あおの り	牛乳 炒めうどん こんぶ
03 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) さわらの西京焼き 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、さといも、じゃ がいも、油、片栗粉、き び砂糖、ごま油	牛乳、ウインナー(乳・ 卵なし)、さわら、調製 豆乳、ちくわ(乳・卵な し)、白みそ	みかん、刻みこんぶ、にんじ ん、こまつな、たまねぎ、か ぶ、ごぼう、万能ねぎ、干し いたけ	お茶 アメリカンドッグ ミルクスープ
04 火 さいろ クッキング	人参 スティック	スパゲティーフリートソース キャベツとベーコンのスープ かぶとツナのサラダ フルーツ	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、ベーコ ン、粉チーズ	オレンジ、ホールのトマト缶詰、 たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、かぶ、きゅうり、コーン缶、 にんにく、焼きのり	お茶 じゃこおにぎり 中華きゅうり
05 水	ごぼう スティック	ごはん すまし汁(はんぺん・わかめ) 豚肉のすき焼き風煮物(春菊) さつま芋のバター焼き フルーツ	胚芽米、さつまいも、食 パン(乳・卵なし)、きび 砂糖、油	牛乳、豚肉、焼き豆 腐、卵、はんぺん(乳・ 卵なし)、煮干し、パ ター	りんご、たまねぎ、オレンジ天 然果汁、しらす、ねぎ、しゅ んぎく、にんじん、わかめ (乾)	牛乳 オレンジ風味のフレンチ トースト 煮干し
06 木	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) かじきの磯辺揚げ 小松菜のごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 ごま、きび砂糖	まかじき、絹ごし豆腐、 みそ、油揚げ	こまつな、ぶどう、まいたけ、 キャベツ、えのきたけ、にんじ ん、万能ねぎ、あおのり	お茶 まいたけごはん すまし汁 (豆腐・人参)
07 金 誕 生 会	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(白菜・人参) 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、マヨドレ、パン 粉、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、生ク リーム、牛乳、チーズ、 みそ、あずき(乾)、ゼラ チン	みかん、たまねぎ、はく さい、にんじん、きゅう り、万能ねぎ、りんご	牛乳 抹茶プリン みかん
08 土	こんぶ	豚肉の味噌井 すまし汁(ほうれん草・しいたけ) フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖	牛乳、豚肉、豆乳、き な粉、みそ	みかん、たまねぎ、チ ンゲンサイ、だいこん、 ほうれん草、にんじ ん、しいたけ	牛乳 きなこ蒸しぼん 大根スティック (しょう油)
10 月	煮干し	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、食パン(乳・卵 なし)、じゃがいも、きび 砂糖、油	牛乳、ぶり、豚ひき肉、 とろけるチーズ、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	牛乳 チーストースト 胡瓜スティック(塩)
11 火	ブロッコリー の ごま和え	カレーうどん 五目豆 ほうれん草のお浸し フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、片 栗粉、油、きび砂糖、ご ま(乾)	豚肉、大豆(ゆで)、鶏 もも肉、しらす干し、か つお節、	みかん、たまねぎ、ほうれん草、にん じん、もやし、ねぎ、生いも飯こんにゃ く、ねぎ、しめじ、ごぼう、にら、こんぶ	お茶 和風チャーハン こんぶ
12 水	粉ふき芋	ひじき御飯 みそ汁(鮭・わかめ・万能葱) おでん キャベツの香り漬け フルーツ	胚芽米、さといも、春巻 きの皮(乳・卵なし)、き び砂糖、焼ふ、油、ご ま	牛乳、ウインナー(乳・ 大豆含む)、ちくわ (乳・卵除去)、みそ、 油揚げ、バター	りんご、だいこん、りんご、キャベツ、飯 こんにゃく、にんじん、グリーンピース(沸 騰)、万能ねぎ、こんぶ、わかめ(乾)、 ひじき、レモン果汁、干しいたけ	牛乳 りんごの春巻き 人参スティック (しょうゆ)
13 木	胡瓜 スティック	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 しそうめん、片栗粉、 油、きび砂糖	たら、油揚げ、みそ	りんご、たまねぎ、だいこん、 ごぼう、なめこ(ゆで)、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
14 金	ゆで さつま芋	コッペパン 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	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、さといも、 小麦粉、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	みかん、キャベツ、たまねぎ、 りんご、しめじ、ブロッコリー、 干しぶどう、にんじん、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)

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー559kcal・たんぱく質21.7g・脂質16.7g)

4日(火)フルーツ選択メニュー

14日(金)パンかごはんの選択メニュー





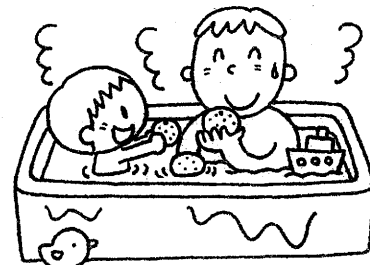
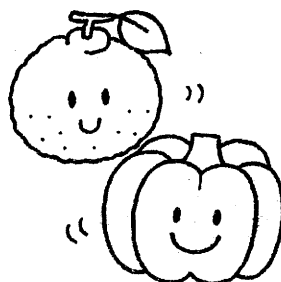
献立表



2018年12月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熟と方になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 土	煮干し	チンジャオロース井 みそ汁(もやし・人参) フルーツ	胚芽米、ゆでうどん、 油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、豚肉、みそ	みかん、たけのこ(ゆで)、もやし、赤 ピーマン、キャベツ、ピーマン、たまね ぎ、にんじん、こんぶ、しょうが、あおの り	牛乳 炒めうどん こんぶ
17 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) さわらの西京焼き 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、さといも、じゃ がいも、油、片栗粉、き び砂糖、ごま油	牛乳、ウインナー(乳・ 卵なし)、さわら、調製 豆乳、ちくわ(乳・卵な し)、白みそ	みかん、刻みこんぶ、にんじ ん、ごまつな、たまねぎ、か ぶ、ごぼう、万能ねぎ、干し いたけ	お茶 アメリカンドッグ ミルクスープ
18 火	人参 スティック	スパゲティーミートソース キャベツとベーコンのスープ かぶとツナのサラダ フルーツ	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、ベーコ ン、粉チーズ	オレンジ、ホールトマト缶詰、 たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、かぶ、きゅうり、コーン缶、 にんにく、焼きのり	お茶 じゃこおにぎり 中華きゅうり
19 水	ごぼう スティック	ごはん すまし汁(はんぺん・わかめ) 豚肉のすき焼き風煮物(春菊) さつま芋のバター焼き フルーツ	胚芽米、さつまいも、食 パン(乳・卵なし)、きび 砂糖、油	牛乳、豚肉、焼き豆 腐、卵、はんぺん(乳・ 卵なし)、煮干し、パ ター	りんご、たまねぎ、オレンジ天 然果汁、しらたき、ねぎ、しゅ んぎく、にんじん、わかめ (乾)	牛乳 オレンジ風味のフレンチ トースト 煮干し
20 木 クリスマス メニュー	ゆで かぼちゃ	クリスマスピラフ 野菜ころころスープ 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、じゃがいも、 油、きび砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無 糖)、生クリーム	りんご、みかん、いちご、にん じん、キャベツ、きゅうり、か ぶ、たまねぎ、黄ピーマン、 ブロッコリー、ピーマン、コー ン缶、にんにく	お茶 ショートケーキ りんご
21 金	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) かじきの磯辺揚げ 小松菜のごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 ごま、きび砂糖	まかじき、絹ごし豆腐、 みそ、油揚げ	ごまつな、ぶどう、まいたけ、 キャベツ、えのきたけ、にんじ ん、万能ねぎ、あおのり	お茶 まいたけごはん すまし汁 (豆腐・人参)
22 土 クリスマス 会	こんぶ	豚肉の味噌井 すまし汁(ほうれん草・しいたけ) フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖	牛乳、豚肉、豆乳、き な粉、みそ	みかん、たまねぎ、チ ンゲンサイ、だいごん、 ほうれんそう、にんじ ん、しいたけ	牛乳 きなご蒸しぱん 大根スティック (しょう油)
25 火	煮干し	カレーうどん 五目豆 ほうれん草のお浸し フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、片 栗粉、油、きび砂糖、ご ま(乾)	豚肉、大豆(ゆで)、鶏 もも肉、しらす干し、か つお節、	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、にん じん、もやし、ねぎ、生いも板こんにゃ く、ねぎ、しめじ、ごぼう、にら、こんぶ	お茶 和風チャーハン こんぶ
26 水	粉ふき芋	ひじき御飯 みそ汁(麩・わかめ・万能葱) おでん キャベツの香り漬け フルーツ	胚芽米、さといも、春巻 きの皮(乳・卵なし)、き び砂糖、焼ふ、油、ご ま	牛乳、ウインナー(乳・ 大豆含む)、ちくわ (乳・卵除去)、みそ、 油揚げ、バター	りんご、だいごん、りんご、キャベツ、板 こんにゃく、にんじん、グリーンピース(希 薄)、万能ねぎ、こんぶ、わかめ(乾)、 ひじき、レモン果汁、干しいたけ	牛乳 りんごの春巻き 人参スティック (しょうゆ)
27 木	胡瓜 スティック	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 しそうめん、片栗粉、 油、きび砂糖	たら、油揚げ、みそ	りんご、たまねぎ、だいごん、 ごぼう、なめこ(ゆで)、にんじ ん、ねぎ、レモン果汁、干し いたけ、しょうが	お茶 はゆうめん ごぼうスティック
28 金 鏡もち 飾る	ゆで さつま芋	コッペパン 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	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、さといも、 小麦粉、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	みかん、キャベツ、たまねぎ、 りんご、しめじ、ブロッコリー、 干しぶどう、にんじん、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)

12月の果物は柿・りんご・みかん等です)
18日(火)フルーツ選択メニュー



22日が冬至です!!