



12月の献立表



みどりの保育園(一般)

2019年12月

日付	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	
02月	こんぶ ご飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 鮭の塩焼き 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、はるさめ、白ごま、ごま油、きび砂糖	べにさけ、しらす干し、ツナ油漬缶、みそ、かまぼこ(乳・卵なし)	りんご、きゅうり、もやし、こまつな、にんじん、わかめ(乾)	お茶 しらすごはん すまし汁 (小松菜・かまぼこ)
03火	ブロッコリー ゴマ和え ご飯 中華風スープ(青梗菜) 鶏肉のマーマレード焼き お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、米、油、ごま油、きび砂糖、はちみつ、白ごま	鶏もも肉、木綿豆腐	すいか、トマト、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、マーマレード、コーン、板こんにゃく、ごぼう、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、干しいたけ、やきのり	お茶 炊き込みごはん にんじんのマリネ
04水	スティック ごぼう 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 チーズトースト 胡瓜スティック(塩)
05木	粉ふき芋 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(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、片栗粉、油、片栗粉、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、牛乳、大豆(ゆで)、鶏もも肉、ベーコ(乳含む)、かつお節	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、こんにゃく、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、かぶ、グリーンピース、万能ねぎ、こんぶ	お茶 ケチャップライス ミルクスープ
06金 誕生会	スティック 人参 ご飯 みそ汁(白菜・人参) ミートローフ スパゲティサラダ(ツナ) フルーツ	胚芽米、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、ツナ油漬缶、あずき(乾)、ゼラチン	みかん、たまねぎ、キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、万能ねぎ	牛乳 抹茶プリン・みかん(乳児) お茶・そぼろごはん みかん
07土	煮干し 鶏の卵とじうどん ブロッコリーのごま和え みかん	生うどん、胚芽米、ごま、きび砂糖	さけ、鶏もも肉、ちくわ(乳・卵なし)、卵	みかん、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、こんぶ、焼きのり	お茶 鮭おにぎり こんぶ
09月	こんぶ 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、ながいも、ごま、きび砂糖	牛乳、まかじき、卵、みそ、さくらえび(干し)、かつお節	こまつな、みかん、キャベツ、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、あおのり、	牛乳 お好み焼き 大根スティック (しょう油)
10火	かぶの煮物 ごはん すまし汁(はんぺん・わかめ) 豚肉のすき焼き風煮物 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、きび砂糖、油	牛乳、豚肉、焼き豆腐、卵、はんぺん、煮干し、バター	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
11水	スティック 胡瓜 ひじき御飯 おでん キャベツの香り漬け フルーツ	胚芽米、さといも、小麦粉、油、きび砂糖、ごま	牛乳、豆乳、ウインナー(乳・大豆含む)、ちくわ(乳・卵なし)、油揚げ、きな粉	だいこん、りんご、キャベツ、板こんにゃく、にんじん、グリーンピース(冷凍)、こんぶ、ひじき、レモン果汁、干しいたけ	牛乳 きなこ蒸しばん 人参スティック (しょうゆ)
12木	ゆで さつまいも ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) たらのおろしあんかけ かぼちゃのレモン煮 フルーツ	胚芽米、干しとうもろこし、片栗粉、油、きび砂糖	たら、油揚げ、みそ	りんご、かぼちゃ、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
13金	スティック 大根 コッペパン 和風クリームシチュー かぶとハムのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ほたて貝柱水煮缶、ハム(乳含む)、淡色みそ、バター	みかん、にんじん、たまねぎ、かぶ、しめじ、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、コーン缶、米みつば、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土	煮干し チンジャオロース丼 みそ汁(もやし・油揚げ) フルーツ	胚芽米、オリーブ油、油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	みかん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、もやし、にんじん、ピーマン、こんぶ、しょうが	牛乳 スパゲティ・ナポリタン こんぶ(乳児のみ)

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー568kcal・たんぱく質22.2g・脂質16.4g)

5日(木)フルーツ選択メニュー
13日(金)パンとご飯の選択メニュー



献立表



2019年12月

日付	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	
16月	こんぶ ご飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 鮭の塩焼き 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、はるさめ、白ごま、ごま油、きび砂糖	べにさけ、しらす干し、ツナ油漬缶、みそ、かまぼこ(乳・卵なし)	りんご、きゅうり、もやし、こまつな、にんじん、わかめ(乾)	お茶 しらすごはん すまし汁 (小松菜・かまぼこ)
17火	ブロッコリー ゴマ和え ご飯 中華風スープ(青梗菜) 鶏肉のマーマレード焼き お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、米、油、ごま油、きび砂糖、はちみつ、白ごま	鶏もも肉、木綿豆腐	すいか、トマト、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、マーマレード、コーン、板こんにゃく、ごぼう、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、干しいたけ、やきのり	お茶 炊き込みごはん にんじんのマリネ
18水	スティック ごぼう 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 チーズトースト 胡瓜スティック(塩)
19木	粉ふき芋 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(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、片栗粉、油、片栗粉、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、牛乳、大豆(ゆで)、鶏もも肉、ベーコ(乳含む)、かつお節	みかん、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、もやし、こんにゃく、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、かぶ、グリーンピース、万能ねぎ、こんぶ	お茶 ケチャップライス ミルクスープ
20金	スティック 人参 ひじき御飯 おでん キャベツの香り漬け フルーツ	胚芽米、さといも、小麦粉、油、きび砂糖、ごま	牛乳、豆乳、ウインナー(乳・大豆含む)、ちくわ(乳・卵なし)、油揚げ、きな粉	だいこん、りんご、キャベツ、板こんにゃく、にんじん、グリーンピース(冷凍)、こんぶ、ひじき、レモン果汁、干しいたけ	牛乳 きなこ蒸しばん 人参スティック (しょうゆ)
21土 クリスマス会	煮干し 鶏の卵とじうどん ブロッコリーのごま和え みかん	生うどん、胚芽米、ごま、きび砂糖	さけ、鶏もも肉、ちくわ(乳・卵なし)、卵	みかん、ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、ねぎ、こんぶ、焼きのり	お茶 鮭おにぎり こんぶ
23月	こんぶ 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、ながいも、ごま、きび砂糖	牛乳、まかじき、卵、みそ、さくらえび(干し)、かつお節	こまつな、みかん、キャベツ、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、あおのり、	牛乳 お好み焼き 大根スティック (しょう油)
24火	かぶの煮物 ごはん すまし汁(はんぺん・わかめ) 豚肉のすき焼き風煮物 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、きび砂糖、油	牛乳、豚肉、焼き豆腐、卵、はんぺん、煮干し、バター	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
25水 クリスマスメニュー	スティック 胡瓜 クリスマスピラフ・コーンスープ 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、油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、バター	りんご、みかん、いちご、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、ブロッコリー、ピーマン、コーン缶、にんにく、パセリ	牛乳 ショートケーキ・りんご(乳児) 牛乳・ホットケーキ りんご
26木 鏡餅飾る	ゆで さつまいも ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) たらのおろしあんかけ かぼちゃのレモン煮 フルーツ	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、かぼちゃ、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
27金	スティック 大根 コッペパン 和風クリームシチュー かぶとハムのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ほたて貝柱水煮缶、ハム(乳含む)、淡色みそ、バター	みかん、にんじん、たまねぎ、かぶ、しめじ、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、コーン缶、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土	煮干し チンジャオロース丼 みそ汁(もやし・油揚げ) フルーツ	胚芽米、オリーブ油、油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	みかん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、もやし、にんじん、ピーマン、こんぶ、しょうが	牛乳 スパゲティ・ナポリタン こんぶ(乳児のみ)

12月の果物は、柿・りんご・みかん等になります。
19日(木)フルーツ選択メニュー

