



## 12月の献立表

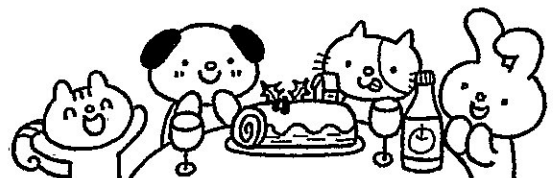


2022年12月

みどりの保育園(一般)

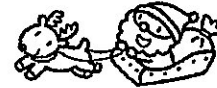
日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 木	大根 スティック	ごはん みそ汁(じゃが芋・玉葱) 肉豆腐 かぼちゃのバター焼き(チーズ) フルーツ	焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、油、きび砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、赤みそ、バター、煮干し、粉チーズ	かぼちゃ、りんご、しらたき、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ(乾)、あおのり	牛乳 焼きそば 煮干し
02 金	ゆで さつま芋	冬野菜カレー 福神漬け お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、油、はちみつ、ごま油、きび砂糖	牛乳、鶏がらスープ、豚肉、豆乳、ハム(乳含む)、豆乳、大豆(ゆで)、いんげんまめ(ゆで)	みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、きゅうり、福神漬、ブロッコリー、カリフラワー、いちごジャム・低糖度、えだまめ(冷凍)、にんにく、しょうが	牛乳 黒糖蒸しパン 中華きゅうり
03 土	こんぶ	ちゃんぽんうどん さつま芋の甘煮 みかん	生うどん(乳・卵なし)、さつま芋、米、きび砂糖、ごま油	豚肉、チーズ	みかん、キャベツ、だいこん、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、にら、塩こんぶ、焼きのり	お茶 チーズと塩昆布のおにぎり 大根スティック
05 月	煮干し	ごはん みそ汁(ほうれん草・しめじ) 鮭の塩焼き ひじきの煮物 フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖、ごま油	べにさげ、挽きわり納豆、みそ、油揚げ、さつま揚げ(乳・卵なし)	かき、にんじん、ほうれん草、しめじ、ねぎ、にら、いんげん、ひじき	お茶 納豆チャーハン 人参スティック
06 火	ゆで かぼちゃ	ごはん みそ汁(キャベツ・わかめ) 鶏のつくね照り焼き 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、油、片栗粉、米、コッペパン(乳・卵なし)	牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、卵、みそ、きな粉	みかん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、にんじん、カットわかめ	牛乳 きな粉揚げパン ごぼうスティック
07 水	粉ふき芋	ごはん すまし汁(里芋・小松菜) たらのおろしあんかけ ブロッコリーのごま和え フルーツ	胚芽米、スパゲティ、さといも、片栗粉、米、油、ごま、きび砂糖	たら、ウインナー(乳・大豆含む)、ちくわ(乳・卵なし)	みかん、きゅうり、トマト、ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごまつな、ピーマン、しょうが	お茶 インディアンスパゲッティ 胡瓜スティック
08 木	ごぼう スティック	ごはん みそ汁(なす・油揚げ) 豚肉とじゃが芋の炒め物 キャベツとりんごのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、さといも、米、油、ごま、きび砂糖	豚肉、べにさげ、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ	みかん、キャベツ、りんご、たまねぎ、なす、干しぶどう、えのきたけ、にんにく、こんぶ	お茶 里芋と鮭のごはん すまし汁 (豆腐・えのき)
09 金 誕生会	胡瓜 スティック	ごはん・コーンスープ ミートローフ (付け合わせ) トマトとツナのクリームパスタ フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、きび砂糖、パン粉、米、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、牛乳、ツナ油漬缶、チーズ、ゼラチン、バター	オレンジ天然果汁、みかん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、クリームコーン缶、ミックスベジタブル(冷凍)、みかん缶、レモン果汁、にんにく、パセリ	お茶 オレンジパンパロア コッペパン
10 土	こんぶ	中華丼 スープ(もやし・わかめ) フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、片栗粉	豚肉、油揚げ、煮干し	みかん、もやし、たまねぎ、はくさい、キャベツ、はくさい、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、干しいたけ、わかめ(乾)	お茶 きつねうどん 煮干し
12 月	煮干し	ごはん みそ汁(えのき・大根) かじきの磯辺揚げ チーズサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、ながいも	牛乳、まかじき、卵、チーズ、みそ、さくらえび(干し)、かつお節	かき、キャベツ、だいこん、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、こんぶ、あおのり	牛乳 お好み焼き こんぶ
13 火	ブロッコリー ごま和え	ごはん 豆腐とわかめのスープ 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) 白菜とじゃこのサラダ フルーツ	胚芽米、パン粉、油、米、焼ふ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、ほたて貝柱水煮缶、しらす干し	みかん、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、糸みつば、ねぎ、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 ほたてごはん すまし汁 (お鮎・人参)
14 水	人参 スティック	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 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、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、ごま、油	ぶり、豚ひき肉、みそ、油揚げ	みかん、しらたき、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、いんげん、しょうが	お茶 五平餅 ゆでブロッコリー

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー530kcal・たんぱく質20.8g・脂質17.1g)





# 献立表



2022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 木	大根 スティック	ごはん みそ汁(じゃが芋・玉葱) 肉豆腐 かぼちゃのバター焼き(チーズ) フルーツ	焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、油、きび砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、赤みそ、バター、煮干し、粉チーズ	かぼちゃ、りんご、しらたき、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ(乾)、あおのり	牛乳 焼きそば 煮干し
16 金	ゆで さつま芋	冬野菜カレー 福神漬け お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、油、はちみつ、ごま油、きび砂糖	牛乳、鶏がらスープ、豚肉、豆乳、ハム(乳含む)、豆乳、大豆(ゆで)、いんげんまめ(ゆで)	みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、きゅうり、福神漬、ブロッコリー、カリフラワー、いちごジャム・低糖度、えだまめ(冷凍)、にんにく、しょうが	牛乳 黒糖蒸しパン 中華きゅうり
17 土 クリスマス マス会	こんぶ	ちゃんぽんうどん さつま芋の甘煮 みかん	生うどん(乳・卵なし)、さつまいも、米、きび砂糖、ごま油	豚肉、チーズ	みかん、キャベツ、だいこん、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、にら、塩こんぶ、焼きのり	お茶 チーズと塩昆布の おにぎり 大根スティック
19 月	煮干し	ご飯 みそ汁(ほうれん草・しめじ) 鮭の塩焼き ひじきの煮物 フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖、ごま油	べにさけ、挽きわり納豆、みそ、油揚げ、さつま揚げ(乳・卵なし)	かき、にんじん、ほうれん草、しめじ、ねぎ、にら、いんげん、ひじき	お茶 納豆チャーハン 人参スティック
20 火	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 鶏のつくね照り焼き 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、油、片栗粉、米、コッペパン(乳・卵なし)	牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、卵、みそ、きな粉	みかん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、にんじん、カットわかめ	牛乳 きな粉揚げパン ごぼうスティック
21 水	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) たらのおろしあんかけ ブロッコリーのごま和え フルーツ	胚芽米、スパゲティ、さといも、片栗粉、米、油、ごま、きび砂糖	たら、ウインナー(乳・大豆含む)、ちくわ(乳・卵なし)	みかん、きゅうり、トマト、ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごまつな、ピーマン、しょうが	お茶 インディアンスパゲッティ 胡瓜スティック
22 木	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(なす・油揚げ) 豚肉とじゃが芋の炒め物 キャベツとりんごのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、さといも、米、油、ごま、きび砂糖	豚肉、べにさけ、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ	みかん、キャベツ、りんご、たまねぎ、なす、干しぶどう、えのきたけ、にんにく、こんぶ	お茶 里芋と鮭のごはん すまし汁 (豆腐・えのき)
23 金 クリスマス メニュー	胡瓜 スティック	クリスマスピラフ 白菜とウインナーのスープ 骨付きタンドリーチキン ツナサラダ・ゆでブロッコリー フルーツ	胚芽米、油、小麦粉、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、ウインナー(乳・大豆含む)、生クリーム(乳脂肪)、ツナ油漬缶、卵、豆乳、バター	りんご、みかん、いちご、キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、黄ピーマン、ブロッコリー、しめじ、ピーマン、にんにく	(幼児)牛乳・りんご ショートケーキ (乳児)牛乳・りんご ホットケーキ
24 土	こんぶ	中華丼 スープ(もやし・わかめ) フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、片栗粉	豚肉、油揚げ、煮干し	みかん、もやし、たまねぎ、はくさい、キャベツ、はくさい、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、干しいたけ、わかめ(乾)	お茶 きつねうどん 煮干し
26 月	煮干し	ご飯 みそ汁(えのき・大根) かじきの磯辺揚げ チーズサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、ながいも	牛乳、まかじき、卵、チーズ、みそ、さくらえび(干し)、かつお節	かき、キャベツ、だいこん、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、こんぶ、あおのり	牛乳 お好み焼き こんぶ
27 火	ブロッコリー ごま和え	ご飯 豆腐とわかめのスープ 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) 白菜とじゃこのサラダ フルーツ	胚芽米、パン粉、油、米、焼ふ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、ぼたて貝柱水煮缶、しらす干し	みかん、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、糸みつば、ねぎ、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 ぼたてごはん すまし汁 (お麩・人参)
28 水	人参 スティック	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 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、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、ごま、油	ぶり、豚ひき肉、みそ、油揚げ	みかん、しらたき、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、いんげん、しょうが	お茶 五平餅 ゆでブロッコリー

12月の果物は、りんご・みかん・柿・いちご等になります。

