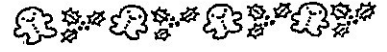


# 12月の献立表



2023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	かぶの煮物	ご飯 すまし汁(豆腐・しめじ) さばのケチャップ煮 もやしとコーンのソテー フルーツ	胚芽米、小麦粉、黒砂糖、米、きび砂糖、黒ごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐、卵	オレンジ・ネーブル、もやし、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶、にんにく	牛乳 がんづき 人参スティック
02 土	ゆでさつま芋	チンジャオロース丼 スープ(白菜・人参) みかん	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、油、片栗粉、きび砂糖	豚肉、牛乳	みかん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、はくさい、ピーマン、ブロッコリー、いちごジャム、にんじん、しょうが	牛乳 サンドイッチ(ジャム) ゆでブロッコリー
04 月	煮干し	ご飯 すまし汁(はんぺん・わかめ) さわらの西京焼き 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖、オリーブ油、油、ごま油	さわら、鶏ひき肉、白みそ、はんぺん(乳・卵なし)、ちくわ(乳・卵なし)	みかん、刻みこんぶ、にんじん、れんこん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、しょうが、干しいたけ、わかめ(乾)	お茶 鶏そぼろごはん しゃきしゃきれんこん
05 火 パンの 選択	大根スティック	コッペパン 和風クリームシチュー しょうゆフレンチサラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、さといも、小麦粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、ちくわ(乳・卵なし)、油揚げ、米みそ、バター、しらす干し	みかん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ごまつな、ブロッコリー、カットわかめ	お茶 わかめごはん みそ汁(豆腐・油揚げ)
06 水	ブロッコリーごま和え	ご飯 みそ汁(玉葱・麩・えのき) 豚肉のニラ玉炒め さつま芋のバター焼き フルーツ	さつまいも、胚芽米、干しそうめん、米、油、焼ふ	豚肉、卵、油揚げ、豆みそ、バター	りんご、きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ	お茶 にゅうめん 胡瓜スティック
07 木	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(ほうれん草・しめじ) 蛙の塩焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖、ごま油、油	べにさげ、挽きわり納豆、さつま揚げ(乳・卵なし)、米みそ	かき、ほうれん草、しめじ、しらたき、にんじん、ねぎ、にら、こんぶ、いんげん、ひじき、ねぎ	お茶 納豆チャーハン こんぶ
08 金 誕生会	ごぼうスティック	ご飯 白菜とウインナーのスープ ミートローフ フライドポテト・ゆでブロッコリー フルーツ	じゃがいも、胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、きび砂糖、油、マヨドレ(乳・卵なし)、パン粉、米、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、ウインナー(乳・大豆含む)、牛乳、チーズ、生クリーム(乳脂肪)	みかん、たまねぎ、はくさい、みかん缶、ブロッコリー、ミックスベジタブル(冷凍)、しめじ、かぼちゃ	牛乳 プリンアラモード かぼちゃパン
09 土	人参スティック	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、だいいん、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
11 月	こんぶ	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	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、油、きび砂糖、ごま油	鶏がらスープ、ぶり、豚ひき肉、みそ、油揚げ、煮干し	みかん、しらたき、たまねぎ、だいいん、コーン缶、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、いんげん、しょうが、にんにく、しょうが	お茶 しょう油ラーメン 煮干し
12 火	かぼちゃ煮物	ご飯 豆腐とわかめのスープ 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) はくさいのおかか和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、パン粉、油、きび砂糖、米、油、ごま油	鶏もも肉、牛乳、絹ごし豆腐、豆乳、バター、かつお節	りんご、はくさい、きゅうり、にんじん、干しぶどう、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 スコーン(レーズン) 中華きゅうり
13 水	ゆでさつま芋	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、米、さといも、片栗粉、米、油、ごま、きび砂糖	たら、卵、鶏もも肉、ちくわ(乳・卵なし)	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、だいいん、ごまつな、こんぶ、米みつば、しょうが、焼きのり	お茶 親子丼 こんぶ
14 木	大根スティック	ドライカレー 福神漬け シーザーサラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、小麦粉、オリーブ油、油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン(乳含む)、粉チーズ、さくらえび(干し)	たまねぎ、りんご、ピーマン、きゅうり、ごぼう、福神漬、にんじん、レタス、サニーレタス、にんにく、しょうが	牛乳 さくらえびトースト ごぼうスティック

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー539kcal・たんぱく質21.2g・脂質16.7g)



