



# 12月献立表

R1・11・29 長瀬保育園

日曜	昼食	おやつ		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)
		2・3・4・5歳児	0・1歳児				
2月	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 白菜の塩昆布和え ミニトマト 味噌汁 みかん	ポパイスパゲティ 牛乳 2歳児 ポパイピラフ コーン若布中華風スープ	ポパイピラフ コーン若布中華風スープ みかん	米 白滝 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま スパゲティ 油	豚肉 豆腐 塩昆布 味噌 ベーコン 牛乳 (若布)	玉ねぎ 白菜 ミニトマト 人参 大根 みかん ほうれん草 (コーン缶)	545
3火	ご飯 さわらの塩バター焼き 蓮根きんぴら きゃべつゆかり和え 味噌汁 パナナ	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド オニオンマトスープ パナナ	米 バター ごま油 油 麩 食パン マーガリン	さわら 若布 味噌 牛乳	蓮根 きゃべつ ゆかり (玉ねぎ ケチャップ パセリ)	651
4水	ご飯 豚肉の黒ゴマ焼き 粉ふき芋 人参甘煮 味噌汁 みかん	若布おにぎり 小魚 麦茶	若布ご飯 ふ葱すまし汁 みかん	米 ごま 油 じゃが芋 砂糖 (麩)	豚肉 油揚げ 味噌 小魚 炊き込み若布	にんにく パセリ 人参 白菜 みかん (葱)	586
5木	十六穀ご飯 かじきの生姜焼き 京がんも煮 おかか和え きのこと汁 りんご	ウインナーパン 牛乳	ウインナーパン ミルクコーンスープ りんご	米 十六穀米 油 砂糖 ロールパン	かじき 鷹節 京がんも 味噌 ウインナー 牛乳	生姜 きゃべつ ほうれん草 しめじ えのき わけぎ りんご ケチャップ (玉ねぎ)	689
6金	とりの照り焼きマヨ丼NEW! 切干大根サラダ ミニトマト 味噌汁 パナナ	大学芋 麦茶	大学芋 きゃべつスープ パナナ	米 砂糖 マヨネーズ ごま 油 さつま芋	とりに肉 海苔 ハム 卵 味噌	切干大根 胡瓜 ミニトマト レタス パナナ (きゃべつ 玉ねぎ パセリ)	568
7土	※ 発表会 ※						
9月	チキンカレー ツナサラダ チーズ 若布スープ みかん	ボンデ黒ゴマNEW! 牛乳	ボンデ黒ゴマ みかん マッシュルーム入りミルクスープ	米 じゃが芋 油 小麦粉 ベーキングパウダー 白玉粉 砂糖 ごま	とりに肉 ツナ缶 チーズ 若布 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 カレールウ きゃべつ 胡瓜 コーン缶 みかん (マッシュルーム缶)	708
10火	ひじきご飯 焼き鮭 煮豆 豚汁 りんご	ミートパイ 牛乳	ミートパイ レタス人参スープ りんご	米 砂糖 じゃが芋 油 バイシード	ひじき 油揚げ 鮭 食時豆 豚肉 豆腐 味噌 牛乳 卵	人参 牛蒡 大根 葱 りんご 玉ねぎ ケチャップ (レタス)	774
11水	ご飯 蓮根バーグ ほうれん草とコーンソテー 人参グラッセ 白菜とベーコンのスープ パナナ	五平餅 麦茶	五平餅 ふ若布すまし汁 パナナ	米 パン粉 油 マーガリン 砂糖 バター ごま (麩)	豚挽肉 牛乳 ベーコン 味噌 (若布)	蓮根 ケチャップ 人参 ほうれん草 コーン缶 白菜 パナナ	626
12木	ご飯 さばの立田揚げ きゃべつ胡瓜 大豆の五目煮 味噌汁 みかん	チーズサンド 牛乳	チーズサンド みかん 青菜のクリームコーンスープ	米 片栗粉 油 鶏糞 砂糖 食パン マーガリン	さば 茹で大豆 とりに肉 昆布 味噌 チーズ 牛乳	生姜 きゃべつ 胡瓜 人参 牛蒡 胡さや もやし 大根 小葱 みかん (青菜 クリームコーン缶)	697
13金	ご飯 とりに肉の中華焼き 里芋のソテーNEW! 白菜と若布の和風マヨ和え なめこ汁 りんご	玉子と葱雑炊	玉子と葱雑炊 りんご	米 ごま ごま油 里芋 バター マヨネーズ	とりに肉 若布 豆腐 味噌 卵	玉ねぎ 生姜 にんにく 白菜 なめこ 葱 りんご	511
14土	ご飯 納豆 竹輪と人参大根煮 味噌汁	レーズンロール 麦茶 パナナ	レーズンロール 中華風スープ パナナ	米 砂糖 レーズンロール	納豆 竹輪 若布 味噌	人参 大根 葱 パナナ (玉ねぎ)	467
16月	ご飯 白身魚のピカタ 茹でブロッコリー マカロニとハムのケチャップ炒め マッシュルーム入りスープ	人参バナナケーキ 牛乳	人参バナナケーキ 野菜のミルクスープ	米 小麦粉 バター マヨネーズ マカロニ 油 砂糖 ベーキングパウダー	メルルーサ 卵 ハム 牛乳	パセリ ブロッコリー 玉ねぎ ケチャップ 人参 マッシュルーム缶 パナナ レモン果汁 (きゃべつ)	590
17火	ご飯 豚肉の生姜焼き サイコロサラダ トマト 味噌汁	シュガートースト 牛乳	シュガートースト 麩入りスープ	米 油 じゃが芋 マヨネーズ 食パン マーガリン グラニュー糖 (麩)	豚肉 ハム 味噌 牛乳	生姜 りんご 胡瓜 トマト 大根 えのき あさつき (玉ねぎ コーン缶)	611
18水	ご飯 ぶりの味噌チーズ焼き 里芋煮 春菊人参ごま和え すまし汁 みかん	チキンライス 牛乳	チキンライス みかん オニオンパセリスープ	米 砂糖 里芋 ごま バター	ぶり 味噌 粉チーズ 若布 豆腐 とりに肉	春菊 人参 みかん 玉ねぎ ピース缶 ケチャップ (パセリ)	574
19木	ご飯 はんぺんチーズフライ せんきゃべつ 切干大根煮 味噌汁 パナナ	☆かぶのミルクスープ クラッカー NEW!	かぶのミルクスープ トーストパン パナナ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 麩 クラッカー (食パン)	チーズはんぺん 卵 油揚げ 味噌 ベーコン 牛乳	きゃべつ 切干大根 人参 玉ねぎ なら パナナ かぶ	571
20金	エビピラフ スパニッシュオムレツ 茹でブロッコリー 和風オニオンスープ みかん	きつねうどん 2歳児 こぎつね雑炊	こぎつね雑炊 みかん	米 バター じゃが芋 油 マヨネーズ 茹でうどん	エビ ハム 卵 油揚げ チーズ	人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 椎茸 パセリ みかん 葱	468
21土	豚丼 サラダ漬け 味噌汁	スナックパン 麦茶 パナナ	スナックパン トマトスープ パナナ	米 スナックパン	豚肉 味噌	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 葱 パナナ (ケチャップ)	425
23月	ご飯 鮭のニエル 蓮根サラダ トマト 味噌汁 みかん	ゆかりおにぎり 味こんぶ 麦茶	ゆかりご飯 人参ねぎすまし汁 みかん	米 小麦粉 油 マヨネーズ ごま じゃが芋	鮭 若布 味噌 味こんぶ	蓮根 トマト 玉ねぎ みかん ゆかり 人参 葱	555
24火	ご飯 ポークケチャップ 蒸し南瓜 きゃべつのはちまこ炒め 味噌汁 パナナ	クリスマスクッキー☆ 牛乳	クリスマスクッキー ベジタブルスープ パナナ	米 油 小麦粉 砂糖 バター ベーキングパウダー	豚肉 しらす 豆腐 味噌 卵 牛乳	ケチャップ 玉ねぎ にんにく 南瓜 きゃべつ 小松菜 パナナ (人参 コーン缶 ピース缶)	687
25水	★クリスマスバイキング★ お楽しみに。。。	ホワイトプリン※	白パン 苺&オレンジ オニオンミルクスープ	米 バター 食パン 苺ジャム ホワイトポテト 油 マヨネーズ マカロニ ミルクプリン ウエハース (白パン)	とりに肉 かつお ベーコン ウインナー ホイップクリーム (牛乳)	ターメリック ブロッコリー ミニトマト にんにく パセリ 胡瓜 人参 きゃべつ いんげん 玉ねぎ パイン オレンジ 枝豆 等	
26木	あぶ玉丼 胡瓜と若布のごま酢和え ミニトマト 味噌汁 りんご	ベーコンチーズ蒸しパン 牛乳	ベーコンチーズ蒸しパン 人参パセリスープ りんご	米 砂糖 ごま ミックス粉	油揚げ 卵 若布 味噌 牛乳 ベーコン チーズ	玉ねぎ 胡瓜 ミニトマト 白菜 しめじ りんご (人参 パセリ)	574
27金	ご飯 ささみの磯辺焼き さつま芋甘辛煮 ナムル漬け 味噌汁 みかん	じゃこマヨトースト 牛乳	じゃこマヨトースト 野菜のトマトスープ みかん	米 小麦粉 油 さつま芋 砂糖 ごま油 麩 食パン マヨネーズ	ささみ 青海苔 味噌 しらす 牛乳	胡瓜 もやし 人参 大根 小葱 みかん (玉ねぎ きゃべつ ケチャップ)	629
28土	ご飯 ぶりの塩焼き 人参きゃべつごま和え 味噌汁	塩バターパン 麦茶 パナナ	塩バターパン オニオンスープ パナナ	米 ごま 砂糖 塩バターパン	ぶり 豆腐 若布 味噌	きゃべつ 人参 パナナ (玉ねぎ)	514

※食材の都合により献立を一部変更することがあります。

※0・1歳児の果物は、主に午後食に付きます。

※( )内は0・1歳児のみ使用の食材です。

12月の目標

寒さに負けない為のバランス良い献立  
冬の食べ物を知らせる  
旬の食材を入れる・温かい食事の提供

19日絵本の中の料理・・・「おおきなかぶ」よりかぶのミルクスープ

24日クッキング・・・あおさんがクリスマスイメージしたいろいろな形のクッキーを作ります。ももさん、きいろさんに1枚作ります。

25日クリスマス・・・クリスマスバイキングです。お楽しみに・・・