



12月献立表

R2・11・30 長渕保育園

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				
1 火	そぼろ混ぜご飯 煮魚 ほうれん草と竹輪のおかか和え すまし汁 りんご	カレーうどん 2歳児 カレー雑炊	カレー雑炊 りんご	米 小麦 小麦粉 砂糖 茹でうどん 油	とり焼肉 かじき 竹輪 醤油 卵 豚肉 なると	牛蒡 人参 ピース缶 ほうれん草 葱 りんご 玉ねぎ きゃべつ カレーうどん	551
2 水	ご飯 コロッケ センキヤベツ トマト 具沢山味噌汁 みかん	ツナサンド 牛乳	ツナサンド みかん マッシュルーム入りスープ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 食パン マヨネーズ	豚挽肉 卵 豆腐 味噌 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ きゃべつ トマト 人参 大根 椎茸 みかん 胡瓜 (マッシュ缶)	730
3 木	ご飯 たららのバリバリチーズ焼きNEW! チキンピーンズ ほうれん草ともやしのナムル 白菜とベーコンのスープ パナナ	五平餅 麦茶	五平餅風ご飯 大根若布すまし汁 パナナ	米 小麦粉 バター 油 砂糖 ごま油 ごま	たら 茹で大豆 とり肉 ベーコン 味噌 (若布)	パセリ 玉ねぎ 人参 ケチャップ ほうれん草 もやし 白菜 パナナ (大根)	590
4 金	ご飯 蓮根バーグ 人参グラッセ 茹でブロッコリー 味噌汁 みかん	レモンケーキ 牛乳	レモンケーキ みかん 麩入りコンソメスープ	米 パン粉 油 マーガリン 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 ベーキングパウダー バター (麩)	豚挽肉 牛乳 豆腐 若布 味噌 脱脂粉乳 卵 生クリーム	蓮根 ケチャップ 人参 ブロッコリー えのき みかん レモン果汁 (玉ねぎ コーン缶)	723
5 土	※ 発表会 ※						
7 月	あぶ玉丼 胡瓜と若布のしらす和え ミニトマト 味噌汁 りんご	スイートポテト 牛乳	スイートポテト りんご オニオンパセリスープ	米 砂糖 さつま芋 バター	油揚げ 卵 若布 しらす 味噌 牛乳	玉ねぎ 胡瓜 ミニトマト 人参 きゃべつ りんご (パセリ)	530
8 火	ひじきご飯 さばの塩焼き 煮豆 大根汁 みかん	ウインナーパン 牛乳 2歳児 魚肉ソーセージパン 牛乳	魚肉ソーセージパン レタス人参スープ みかん	米 砂糖 ロールパン 油	ひじき 油揚げ さば 金時豆 豚肉 牛乳 ウインナー 魚肉ソーセージ	人参 小松菜 葱 生姜 みかん ケチャップ (レタス)	768
9 水	ご飯 やみつきチキン 粉ふき芋 ほうれん草とコーンソテー 味噌汁 パナナ	□手作りクッキー 牛乳	手作りクッキー 人参パセリスープ パナナ	米 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 バター 小麦粉 ベーキングパウダー	とり肉 油揚げ 味噌 卵 牛乳	ケチャップ にんにく パセリ ほうれん草 コーン缶 白菜 パナナ (人参 パセリ)	732
10 木	ご飯 ツナと豆腐の落とし揚げ きゃべつ胡瓜 切干大根煮 味噌汁 みかん	シュガーチーズトースト 牛乳	シュガーチーズトースト かぶのスープ みかん	米 片栗粉 油 砂糖 食パン マーガリン	豆腐 ツナ缶 チーズ 卵 竹輪 若布 味噌 牛乳	コーン缶 ピース缶 人参 パセリ ケチャップ きゃべつ 胡瓜 切干大根 葱 みかん (かぶ)	666
11 金	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 パイン	コーンおにぎり△ 小魚 麦茶	コーンご飯 大根葱すまし汁 オレンジ	米 油 マカロニ マヨネーズ 麩 バター	豚肉 味噌 小魚	生姜 胡瓜 人参 きゃべつ トマト 玉ねぎ にら パイン コーン缶 (葱 大根 オレンジ)	607
12 土	ご飯 納豆 蓮根きんぴら 味噌汁	焼きドーナツ 麦茶 パナナ	焼きドーナツ 中華風スープ パナナ	米 ごま油 油 ごま 焼きドーナツ	納豆 味噌	蓮根 もやし きゃべつ パナナ (玉ねぎ)	508
14 月	ご飯 鮭のニエル 蒸し南瓜 いんげんマヨネーズ 味噌汁 みかん	マカロニきな粉 牛乳	マカロニきな粉 若布スープ みかん	米 小麦粉 油 バター マカロニ 砂糖	鮭 味噌 きな粉 牛乳 (若布)パイン	南瓜 いんげん 大根 人参 葱 みかん (玉ねぎ)	548
15 火	ご飯 とり肉の中華焼き 大根煮 きゃべつのよる昆布和え 味噌汁 パナナ	じゃこマヨトースト 牛乳	じゃこマヨトースト パナナ 青梗菜のクリームコーンスープ	米 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 食パン マヨネーズ	とり肉 塩昆布 若布 味噌 しらす 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく 大根 きゃべつ 胡瓜 人参 パナナ (青梗菜 コーン缶)	618
16 水	ご飯 ぶりの味噌チーズ焼き 牛蒡煮 春菊人参ごま和え すまし汁 りんご	ミートパイ 牛乳	ミートパイ ベジタブルスープ りんご	米 砂糖 ごま 麩 パイシート	ぶり 味噌 チーズ なると 豚挽肉 卵 牛乳	牛蒡 春菊 人参 葱 りんご 玉ねぎ ケチャップ (コーン缶 ピース缶)	646
17 木	ご飯 はんぺんサンドの衣揚げ ポイル野菜 トマト 味噌汁 パナナ	ショートブレッド 牛乳	ショートブレッド パナナ 若布ねぎ中華風スープ	米 油 小麦粉 バター 砂糖 上新粉 (ごま)	はんぺん 豚挽肉 卵 油揚げ 味噌 牛乳 (若布)	椎茸 玉ねぎ きゃべつ 人参 トマト 大根 パナナ (葱)	699
18 金	ご飯 かじきの生姜焼き さつま芋煮 おかか和え 味噌汁 みかん	チーズ蒸しパン 牛乳	チーズ蒸しパン きゃべつ玉ねぎスープ みかん	米 油 さつま芋 砂糖 ミックス粉	かじき 醤油 若 布 豆腐 味噌 牛乳 チーズ	生姜 きゃべつ ほうれん草 人参 みかん (玉ねぎ)	586
19 土	豚丼 サラダ漬け 味噌汁	牛乳パン 麦茶 パナナ	牛乳パン オニオンスープ パナナ	米 ミルクパン	豚肉 味噌	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 葱 パナナ	428
21 月	ご飯 ささみのゆかり焼き 南瓜煮 りんご ほうれん草としらすの正油フレンチ 味噌汁	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド きゃべつコーンスープ りんご	米 片栗粉 オリーブ油 砂糖 油 食パン マーガリン	ささみ しらす 味噌 牛乳	ゆかり 南瓜 ほうれん草 なめこ 人参 葱 りんご (きゃべつ コーン缶)	625
22 火	ご飯 さわらの塩バター焼き 人参甘煮 もやし小松菜ごま和え 味噌汁 パナナ	玉子と葱雑炊	玉子と葱雑炊 パナナ	米 バター 砂糖 ごま	さわら 味噌 卵	人参 もやし 小松菜 大根 えのき あさつき パナナ 葱	489
23 水	冬野菜カレー フレンチサラダ チーズ 味噌汁	セサミホットケーキ 牛乳	セサミホットケーキ きゃべつパセリスープ	米 小麦 油 麩 ミックス粉 バター 砂糖 ごま	豚肉 チーズ 味噌 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 蓮根 牛蒡 大根 レタス 胡瓜 みかん缶 葱 (きゃべつ パセリ)	683
24 木	ご飯 さばの立田揚げ 里芋のそぼろ煮 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁 パナナ	ポパイスパゲティ 牛乳 2歳児 ポパイピラフ 葱スープ	ポパイピラフ 葱スープ パナナ	米 片栗粉 油 里芋 砂糖 ごま ごま油 スパゲティ	さば とり焼肉 油揚げ 若布 味噌 ベーコン 牛乳	生姜 きゃべつ 人参 切干大根 玉ねぎ パナナ ほうれん草 (葱)	710
25 金	※クリスマス献立※ リースピラフ ローストチキン(乳児とりの照り焼き) ツリーポテトサラダ コーンスープ みかん	デコケーキ 牛乳	スティックパン みかん きゃべつ若布中華風スープ	米 バター 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 ロールカステラ ビスケット (スティックパン)	エビ とり肉 牛乳 ホイップクリーム (若布)	人参 玉ねぎ ブロッコリー 生 姜 にんにく 胡瓜 コーン缶 マッシュ缶 パセリ みかん 葱 (きゃべつ)	815
26 土	ご飯 焼き鮭 人参きゃべつごま和え 味噌汁	甘食 麦茶 パナナ	甘食 トマトスープ パナナ	米 ごま 砂糖 甘食	鮭 豆腐 若布 味噌	きゃべつ 人参 パナナ (玉ねぎ ケチャップ)	482
28 月	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 ミニトマト 白菜若布和風マヨ和え 味噌汁 みかん	菜めしおにぎり△ 味こんぶ 麦茶	菜めしご飯 麩ねぎすまし汁 みかん	米 白滝 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ (麩)	豚肉 豆腐 若布 味噌 味こんぶ	玉ねぎ 白菜 ミニトマト きゃべつ もやし 人参 みかん 菜めしの素 (葱)	516

※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

9日絵本の中の料理&クッキング・・・
「からすのパンやさん」より
クッキー生地であおさんがいろいろな形のクッキーを作ります。

21日冬至・・・ビタミン不足なこの時期にビタミンAが豊富な南瓜を食べます。

25日クリスマス・・・クリスマス献立です。