12 月 献 立 表

R3 ・ 11 ・ 30　長 渕 保 育 園

日	曜	昼　食	おやつ 2・3・4・5歳児	午後食 0・1歳児	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)
1	水	ご飯 ささみのゆかり焼 南瓜サラダ やみつき胡瓜 味噌汁 りんご	しっとり人参ケーキ 牛乳	しっとり人参ケーキ りんご オニオンパセリスープ	米 片栗粉 オリーブ油 マヨネーズ ごま油 ごま ミックス粉 砂糖 バター ベーキングパウダー	ささみ 油揚げ 味噌 卵 牛乳	ゆかり 南瓜 レーズン 胡瓜 きゃべつ りんご 人参 (玉ねぎ パセリ)	576
2	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 バナナ	そぼろおにぎり 麦茶	そぼろご飯 若布人参すまし汁 バナナ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 麩	はんぺんチーズ 油揚げ 味噌 とり挽肉 卵 (若布)	きゃべつ 切干大根 人参 玉ねぎ にら バナナ	585
3	金	チキンカレー ツナサラダ チーズ 若布スープ みかん	麩のラスク 牛乳	麩のラスク みかん オニオンミルクスープ	米 麦 じゃが芋 油 麩 バター グラニュー糖	とり肉 ツナ缶 チーズ 若布 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	602
4	土	❀ 発 表 会 ❀						
6	月	ご飯 とり肉のBBQソース焼き サイコロサラダ トマト 味噌汁	セサミホットケーキ 牛乳	セサミホットケーキ きゃべつコーンスープ	米 じゃが芋 マヨネーズ ズミックス粉 バター 砂糖 ごま	とり肉 ハム 味噌 卵 牛乳	ケチャップ にんにく りんご 胡瓜 トマト 大根 えのき あさつき (きゃべつ コーン缶)	597
7	火	ご飯 白身魚のピカタ マカロニとハムのケチャップ炒め 茹でブロッコリー マッシュルーム入りスープ みかんツ	チーズサンド 牛乳	チーズサンド みかん 青梗菜のクリームコーンスープ	米 小麦粉 バター マカロニ 油 マヨネーズ 食パン マーガリン	メルルーサ 卵 ハム チーズ 牛乳	パセリ 玉ねぎ ケチャップ ブロッコリー 人参 マッシュ缶 みかん (青梗菜 コーン缶)	641
8	水	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 バナナ	ショートブレッド 牛乳	ショートブレッド 人参パセリスープ バナナ	米 白滝 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま バター 小麦粉 上新粉	豚肉 豆腐 塩昆布 味噌 牛乳	玉ねぎ 白菜 ミニトマト 大根 葱 バナナ (人参 パセリ)	619
9	木	ご飯 ぶりの味噌チーズ焼き 里芋煮 春菊人参和え すまし汁 りんご	ウインナーパン 牛乳	ウインナーパン レタス人参スープ りんご	米 砂糖 里芋 麩 バターロール 油	ぶり 味噌 粉チーズ 若布 牛乳 ウインナー 魚肉ソーセージ	春菊 人参 りんご ケチャップ (レタス)	623
10	金	ご飯 豆腐の忍者揚げNEW! トマト 塩もみ野菜のごまよごし 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 ベジタブルスープ	ポパイピラフ ベジタブルスープ みかん	米 片栗粉 油 ごま ごま油 さつま芋 スパゲティ	豆腐 ツナ缶 味噌 牛乳 ベーコン	人参 コーン缶 小葱 カレー粉 きゃべつ トマト 玉ねぎ みかん ほうれん草 ピース缶	594
11	土	ご飯 焼き鮭 竹輪人参大根煮物 味噌汁	牛乳パン 牛乳 バナナ	牛乳パン バナナ オニオントマトスープ	米 砂糖 麩 牛乳パン	鮭 竹輪 味噌 牛乳	大根 人参 きゃべつ バナナ (玉ねぎ ケチャップ)	539
13	月	ご飯 白身魚のマヨ焼き 人参グラッセ いんげんコーンソテー 味噌汁 バナナ	菜めしおにぎり 味こんぶ 麦茶	菜めしご飯 麩若布すまし汁 バナナ	米 マヨネーズ マーガリン 砂糖 バター (麩)	メルルーサ 油揚げ 味噌 味こんぶ (若布)	人参 いんげん コーン缶 白菜 えのき バナナ	505
14	火	ご飯 豚肉の梅生姜焼き さつま芋甘辛煮 ブロッコリーごま和え 味噌汁 みかん	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド ミルクコーンスープ みかん	米 油 さつま芋 砂糖 ごま 食パン 苺ジャム	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ ピーマン 生姜 梅肉 ブロッコリー もやし きゃべつ 人参 みかん (コーン缶)	646
15	水	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 バナナ	おまたせクッキー 牛乳 2歳児 クッキー 牛乳	クッキー かぶ人参スープ バナナ	米 バター ごま油 油 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー チョコチップ	さわら 豆腐 若布 味噌 卵 牛乳	蓮根 きゃべつ ゆかり 葱 バナナ (かぶ 人参)	683
16	木	ご飯 ささみの磯辺焼き スパゲティカレーソテー トマト 冬野菜のポトフNEW!	バナナパイ 牛乳	バナナパイ マッシュルーム入りミルクスープ	米 小麦粉 油 スパゲティ じゃが芋 パイシート バター	ささみ 青海苔 ハム 牛乳	人参 玉ねぎ トマト 白菜 大根 バナナ シナモン (マッシュ缶) カレー粉	555
17	金	ご飯 かじきフライ きゃべつ胡瓜 ひじき煮 味噌汁 りんご	焼きそば 麦茶 2歳児 野菜混ぜご飯 若布玉ねぎスープ	野菜混ぜご飯 若布玉ねぎスープ りんご	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 麩 中華麺	かじき 卵 ひじき 油揚げ 味噌 とり挽肉 青海苔 (若布)	きゃべつ 胡瓜 人参 にら りんご 玉ねぎ	457
18	土	豚丼 サラダ漬け 味噌汁	牛乳パン 牛乳 バナナ	牛乳パン 玉ねぎ人参スープ バナナ	米 牛乳パン	豚肉 若布 味噌 牛乳	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 バナナ	491
20	月	きのこご飯 さばの塩焼き きゃべつと竹輪ごまマヨ和え 豚汁 みかん	ライスピザ 麦茶	ライスピザ みかん 麩入りコンソメスープ	米 砂糖 ごま マヨネーズ じゃが芋 油 (麩)	油揚げ さば 竹輪 豚肉 豆腐 味噌 ベーコン チーズ	干椎茸 しめじ 人参 きゃべつ 牛蒡 大根 葱 みかん 玉ねぎ ピーマン ケチャップ (コーン缶)	651
21	火	ご飯 とり肉の中華焼き 切干大根サラダ トマト なめこ汁 バナナ	玉子と葱雑炊	玉子と葱雑炊 バナナ	米 ごま ごま油 油	とり肉 ハム 豆腐 味噌 卵	玉ねぎ 生姜 にんにく 切干大根 胡瓜 トマト なめこ バナナ 葱	497
22	水	ご飯 鮭のゆず味噌焼きNEW! 南瓜煮 おかか和え すまし汁 みかん	おさつスティック 牛乳	おさつスティック 大根人参スープ みかん	米 砂糖 さつま芋 油	鮭 味噌 鰹節 蒲鉾 牛乳	ゆず果汁 南瓜 きゃべつ ほうれん草 みつば みかん (大根 人参)	508
23	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	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド きゃべつパセリスープ りんご	米 砂糖 ごま 食パン マーガリン	油揚げ 卵 若布 味噌 牛乳	玉ねぎ 胡瓜 ミニトマト 白菜人参 しめじ りんご (きゃべつ パセリ)	604
24	金	クリスマスメニュー トナカイライス チキン照り焼き カラフルサラダ コーンスープ パイン	❄スノーケーキ❄ 牛乳	スノーケーキ オニオンスープ いちご	米 バター 油 砂糖 じゃが芋 オリーブ 小麦粉 ミックス粉 粉糖	えび とり肉 牛乳 卵 ホイップクリーム	人参 玉ねぎ ピーマン 昆布 ミニトマト 蓮根 ブロッコリー パプリカ コーン缶 マッシュ缶 パセリ パイン ほうれん草 苺	734
25	土	ご飯 ぶりの塩焼き 竹輪入り野菜ソテー 味噌汁	牛乳パン 牛乳 バナナ	牛乳パン バナナ オニオン中華風スープ	米 ごま油 牛乳パン	ぶり 竹輪 若布 味噌 牛乳	人参 きゃべつ 玉ねぎ バナナ	535
27	月	ご飯 ポークケチャップ さつま芋レモン煮 ナムル漬け 味噌汁 みかん	ゆかりごまおにぎり 小魚 麦茶	ゆかりごまご飯 みかん 人参玉ねぎすまし汁	米 油 さつま芋 ごま油 麩 ごま	豚肉 味噌	ケチャップ 玉ねぎ にんにく レモン果汁 胡 瓜 もやし 人参 大根 小 葱 みかん ゆかり	563
28	火	ご飯 さわらのかば焼き 牛蒡甘辛煮 カニカマの中華風サラダ 味噌汁 バナナ	ヨーグルト せんべい	バターロール バナナ 玉ねぎ人参トマトスープ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 せんべい バターロール	さわら カニカマ 若布 味噌 ヨーグルト	生姜 牛蒡 レタス きゃべつ 胡瓜 葱 バナナ (玉ねぎ 人参 ケチャップ)	560

※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

15日絵本の中の料理＆クッキング・・・「おまたせクッキー」よりクッキー作り

22日冬至・・・「ん」のつくものを食べると運気が上がります。
なんきん(南瓜)、みかんを取り入れました。



24日クリスマス・・・クリスマスメニュー