



12月献立表



R4・11・30 長瀬保育園

日曜	昼食	おやつ	午後食	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 木	ご飯 ぶりの味噌チーズ焼き 牛蒡煮 ナムル漬け すまし汁 みかん	フレンチトースト 牛乳	フレンチトースト みかん きゃべつパセリスープ	米 砂糖 ごま油 食パン バター	ぶり 味噌 粉チーズ はんぺん 卵 牛乳	牛蒡 胡瓜 もやし 人参 小松菜 みかん (きゃべつ パセリ)	610
2 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	玉子と玉ねぎ雑炊	玉子と玉ねぎ雑炊 バナナ	米 油 マカロニ マヨネーズ さつま芋	豚肉 油揚げ 味噌 卵	生姜 胡瓜 人参 きゃべつ トマト 葱 パイン 玉ねぎ (バナナ)	567
3 土	♪ 発表会 ♪						
5 月	ご飯 さばの立田揚げ すろっぱ(和歌山県) きゃべつゆかり和え 味噌汁 みかん	チーズおかかおにぎり 味こんぶ 麦茶	チーズおかかご飯 レタス味噌すまし汁 みかん	米 片栗粉 油 砂糖 (麩)	さば 油揚げ 若布 味噌 醤油 チーズ 味こんぶ	生姜 大根 人参 きゃべつ ゆかり 玉ねぎ 舞茸 みかん (レタス)	566
6 火	ご飯 やみつきチキン 粉ふき芋 パナナ いんげんコンソテー 豆腐入りコンソメスープ	ツナサンド 牛乳	ツナサンド ミルクコンソメスープ パナナ	米 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 バター 食パン (牛乳)	とり肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	ケチャップ にんにく パセリ いんげん コンソメ 玉ねぎ 人参 きゃべつ パナナ 胡瓜	674
7 水	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 白菜 人参 りんご (パセリ)	504
8 木	ご飯 鮭のカレーフライタルタルソースがけ せんきゃべつ 人参ひじき煮 味噌汁 みかん	ショートブレッド 牛乳	ショートブレッド みかん 麩入りコンソメスープ	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 バター 上新粉 (麩)	鮭 卵 ひじき 味噌 牛乳	カレー粉 玉ねぎ きゃべつ 人参 しめじ 小葱 みかん (コンソメ)	713
9 金	ハヤシライス レタスとトマトのサラダ チーズ 若布大根中華風スープ りんご	麩のラスク 牛乳	麩のラスク 野菜のトマトスープ りんご	米 小麦粉 マヨネーズ ごま 麩 バター グラニュー糖	豚肉 チーズ 若布 牛乳	玉ねぎ マッシュ缶 ハヤシウ レタス トマト 胡瓜 ケチャップ 大根 りんご (人参 きゃべつ)	578
10 土	ご飯 ぶりの照り焼き 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	ヨーグルト せんべい パナナ	ヨーグルト バナナ	米 砂糖 ごま ごま油 麩 せんべい	ぶり 味噌 ヨーグルト	きゃべつ 人参 葱 パナナ	535
12 月	そばろ混ぜご飯 かじきの生姜焼き ミニトマト ほうれん草としらすの正油フレンチ すまし汁 みかん	きゃべつスパゲティ 牛乳 2歳児 きゃべつピラフ オニオンスープ	きゃべつピラフ オニオンスープ みかん	米 小麦粉 砂糖 油 スパゲティ オリーブ油	とり肉 かじき しらす 豆腐 若布 ベーコン 牛乳	牛蒡 人参 ピース缶 生姜 ほうれん草 ミニトマト えのき みかん きゃべつ にんにく (玉ねぎ)	548
13 火	ご飯 蓮根バーグ 人参グラッセ 茹でブロッコリー 味噌汁 りんご	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド りんご 玉ねぎきゃべつスープ	米 パン粉 マーガリン 砂糖 マヨネーズ 麩 食パン 梅ジャム	豚挽肉 牛乳 味噌	蓮根 ケチャップ ソース 人参 ブロッコリー 大根 小葱 りんご (きゃべつ 玉ねぎ)	637
14 水	ご飯 さわらのマヨ焼き さつま芋レモン煮 もやし小松菜ごま和え 味噌汁 みかん	手作りクッキー 牛乳	手作りクッキー かぶのスープ みかん	米 マヨネーズ さつま芋 砂糖 ごま 小麦粉 バター ベーキングパウダー	さわら 油揚げ 味噌 卵 牛乳	レモン汁 もやし 小松菜 きゃべつ みかん (かぶ 人参)	682
15 木	ご飯 スパニッシュオムレツNEW! トマト パナナ じゃが芋オープン焼き マッシュルーム入りスープ	すいとん	すいとん バナナ	米 バター じゃが芋 オリーブ油 小麦粉	ベーコン 牛乳 卵 豚肉	いんげん 玉ねぎ ケチャップ トマト 人参 マッシュ缶 パナナ 葱 ほうれん草	489
16 金	ご飯 白身魚のパン粉焼き マカロニケチャップ きゃべつコン塩昆布サラダNEW! すまし汁 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 ベジタブルスープ みかん	米 パン粉 オリーブ油 マカロニ 油 ごま ごま油 食パン マーガリン グラニュー糖	メルルーサ 塩昆布 豆腐 チーズ 牛乳	にんにく パセリ 玉ねぎ ケチャップ きゃべつ コンソメ 葱 みかん (人参 ピース缶)	590
17 土	ご飯 とりのさっぱり煮 サラダ漬けごま油和え 味噌汁	ヨーグルト せんべい パナナ	ヨーグルト バナナ	米 砂糖 ごま油 せんべい	とり肉 味噌 ヨーグルト	にんにく 生姜 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 にら パナナ	534
19 月	ご飯 かじきの磯辺焼きNEW! 蓮根マヨ和え 切干大根ベーコンソテー 味噌汁 みかん	レーズン黒糖蒸しパン 牛乳	レーズン黒糖蒸しパン 青梗菜クリームコンソメスープ みかん	米 片栗粉 オリーブ油 油 ごま油 ごま マヨネーズ ミックス粉	かじき 煮海苔 ベーコン 味噌 牛乳	切干大根 蓮根 人参 きゃべつ レーズン (青梗菜 コンソメ)	604
20 火	ご飯 はんぺんサンドの衣揚げ せんきゃべつ トマト 味噌汁 パナナ	レモンケーキ 牛乳	レモンケーキ レタス人参スープ パナナ	米 油 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター	はんぺん 豚挽肉 卵 油揚げ 味噌 脱脂粉乳 生クリーム 牛乳	椎茸 玉ねぎ きゃべつ トマト 大根 人参 葱 バナナ レモン汁 (レタス 人参)	598
21 水	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 人参甘煮 もやしにらソテー 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 みかん マッシュルーム入りミルクスープ	米 油 砂糖 食パン マヨネーズ	豚肉 若布 味噌 しらす 牛乳	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 人参 もやし にら みかん (マッシュ缶)	611
22 木	ご飯 さわらのゆず味噌焼き 南瓜煮 春菊人参ごま和え すまし汁 パナナ	□おでん	おでん バナナ	米 砂糖 ごま 麩 じゃが芋	さわら 味噌 なると 竹輪 ウインナー	ゆず汁 南瓜 春菊 人参 葱 バナナ 大根	457
23 金	※クリスマス献立※ リースピラフ とりのマーメレード焼き ツリーポテトサラダ コンソメ いちご粉雪かけ	フルーツサンド 牛乳	スティックパン いちご オニオンパセリトマトスープ	米 バター マーメレードジャム 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖 食パン 砂糖 (スティックパン)	エビ とり肉 牛乳 生クリーム	人参 玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 コンソメ マッシュ缶 パセリ 葱 みかん 桃 桃 パイン缶 (ケチャップ)	735
24 土	ご飯 さばの塩焼き 大根人参さつま揚げ煮物 味噌汁	ヨーグルト せんべい パナナ	ヨーグルト バナナ	米 砂糖 せんべい	さば さつま揚げ 若布 味噌 ヨーグルト	大根 人参 きゃべつ パナナ	564
26 月	冬野菜カレー フレンチサラダ チーズ 味噌汁	マカロニきな粉 牛乳	マカロニきな粉 人参パセリスープ	米 小麦粉 油 麩 マカロニ 砂糖	豚肉 チーズ 味噌 きな粉 牛乳	玉ねぎ 人参 蓮根 牛蒡 大根 カレーウ レタス 胡瓜 みかん 葱 (パセリ)	569
27 火	ご飯 焼き鮭 じゃが芋そばろ煮 やみつき胡瓜 味噌汁 りんご	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	菜めしご飯 麩玉ねぎすまし汁 りんご	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま (麩)	鮭 豚挽肉 卵 味噌 小魚	人参 コンソメ 胡瓜 きゃべつ りんご 菜めしの素 (玉ねぎ)	562
28 水	ご飯 ささみのゆかり焼き 大根煮 竹輪ときゃべつごまマヨ和え なめこ汁 みかん	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド 野菜のミルクスープ みかん	米 片栗粉 オリーブ油 砂糖 ごま マヨネーズ 食パン マーガリン	ささみ ミニ竹輪 豆腐 味噌 牛乳	ゆかり 大根 きゃべつ なめこ 葱 みかん (玉ねぎ 人参)	602

※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



5日ご当地料理・・・和歌山県の「すろっぱ」大根人参油揚げの煮物です。
14日クッキング・・・クッキー生地でおさんがいろいろな形のクッキーを作ります。
22日絵本の中の料理・・・「おでんのゆ」よりおでん
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。
23日クリスマス・・・クリスマス献立です。

