



12 月 献 立 表



R5・11・30 長 瀬 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 金	きのこご飯 さばの塩焼き パナナ きゃべつと竹輪ごまマヨ和え 変わり豚汁	R-1ヨーグルト せんべい	R-1ヨーグルト バナナ	米 砂糖 ごま マヨネーズ せんべい	油揚げ さば ミニ竹輪 豚肉 味噌 ヨーグルト	干椎茸 しめじ 人参 きゃべつ 大根 玉ねぎ 牛蒡 小葱 パナナ	591
2 土	※ 発 表 会 ※						
4 月	ご飯 鮭の野菜乗せ焼き 大根煮 胡瓜ゆかり和え 味噌汁 みかん	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 みかん	米 油 マーガリン 砂糖 さつま芋 バター 小麦粉 上新粉	鮭 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 レモン汁 大根 胡瓜 みかん (パセリ)	635
5 火	ご飯 ひじきバーグ 粉ふき芋 人参甘煮 味噌汁 パナナ	野菜のパンケーキ 牛乳	野菜のパンケーキ パナナ マッシュルーム入りスープ	米 パン粉 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 ベーキングパウダー マーガリン シロップ	とり焼肉 ひじき 豆腐 卵 味噌 チーズ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 ケチャップ パセリ きゃべつ パナナ ほうれん草 (マッシュ缶)	617
6 水	ご飯 白身魚のさつま揚げ トマト オレンジ 塩もみ野菜のごまよごし にら玉子味噌汁	海苔チーズサンド 牛乳	海苔チーズサンド オレンジ 青梗菜のクリームコンスープ	米 油 ごま ごま油 食パン マヨネーズ	たらすり身 卵 味噌 チーズ 海苔 牛乳	ピーズ缶 人参 コーン缶 カレー粉 きゃべつ トマト にら オレンジ (青梗菜)	587
7 水	コーンカレー 大根人参ハムマヨサラダNEW! チーズ 若布スープ パナナ	麩のラスク 牛乳	麩のラスク パナナ オニオンミルクスープ	米 麦 じゃが芋 油 マヨネーズ 麩 バター グラニュー糖	豚挽肉 ハム チーズ 若布 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン缶 ピーズ缶 カレー粉 大根 パナナ	607
8 金	ご飯 かじきのソース焼き 牛蒡甘辛煮 カニカマの中華風サラダ なめこ汁 オレンジ	菜めしおにぎり△ 小魚 麦茶	菜めしご飯 大根人参すまし汁 オレンジ	米 砂糖 ごま油	かじき かにかま 豆腐 味噌 小魚	ソース 牛蒡 レタス きゃべつ 胡瓜 なめこ 葱 オレンジ 菜めしの素 (大根 人参)	505
9 土	ご飯 とりのさっぱり煮 竹輪入り野菜ソテー 味噌汁	R-1ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	R-1ヨーグルト バナナ 麦茶	米 砂糖 ごま油 せんべい	とり肉 ミニ竹輪 若布 味噌 ヨーグルト	にんにく 生姜 人参 きゃべつ 大根 パナナ	547
11 月	ご飯 豚肉の梅生姜焼き 蓮根マヨ和え パプリカハーブソルト焼き 味噌汁 みかん	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド オニオンパセリスープ みかん	米 油 オリーブ油 マヨネーズ ごま 食パン マーガリン	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ ビーマン 生姜 梅肉 パプリカ 蓮根 人参 きゃべつ みかん (パセリ)	674
12 火	ご飯 たらこのアップルグリルNEW! 茹でブロッコリー ハムスパゲティ 冬野菜のポトフ パナナ	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 レタス麩スープ パナナ	米 りんごジャム マヨネーズ スパゲティ 油 バター じゃが芋 コッペパン 油 (麩)	たら ハム ウインナー 魚肉ソーセージ 牛乳	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 白菜 大根 パナナ ケチャップ (レタス)	614
13 水	ご飯 ポークケチャップ さつま芋レモン煮 きゃべつもやしソテー 味噌汁 みかん	手作りクッキー 牛乳	手作りクッキー かぶ人参スープ みかん	米 油 さつま芋 砂糖 小麦粉 バター ベーキングパウダー	豚肉 油揚げ 味噌 卵 牛乳	ケチャップ ソース 玉ねぎ にんにく レモン汁 きゃべつ もやし 葱 みかん (かぶ 人参)	684
14 木	⑤ハワイ料理 ご飯 モチコチキン ハワイ風マカロニサラダNEW! トマト オニオンパセリスープ	ハワイアンクラフティ 牛乳 NEW!	ハワイアンクラフティ 麩入りコンソメスープ	米 白玉粉 小麦粉 油 蜂蜜 マヨネーズ 砂糖 バター ミックス粉 (麩)	とり肉 卵 牛乳	にんにく 生姜 からし 人参 トマト 玉ねぎ パセリ バイン缶 バナナ (コーン缶)	809
15 金	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	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド ミルクコンスープ りんご	米 砂糖 ごま 食パン 苺ジャム	油揚げ 卵 若布 味噌 牛乳	玉ねぎ 胡瓜 ミニトマト 白菜 しめじ りんご (コーン缶)	560
16 土	ご飯 焼き鮭 人参きゃべつごま和え 味噌汁	R-1ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	R-1ヨーグルト バナナ 麦茶	米 ごま 砂糖 麩 せんべい	鮭 味噌 ヨーグルト	きゃべつ 人参 葱 パナナ	511
18 月	ご飯 かじきのカレー照り焼き ごま塩おさつ 白菜とハムのマリネサラダ 味噌汁 オレンジ	若布と葱の中華風雑炊	若布と葱の中華風雑炊 オレンジ	米 小麦粉 油 砂糖 さつま芋 バター ごま ごま油	かじき ハム 味噌 若布	カレー粉 白菜 大根 えのき あさつき オレンジ 葱	528
19 火	ご飯 とり肉のBBQソース焼き 和風ポテトサラダ トマト 味噌汁 パナナ	すいとん	すいとん バナナ	米 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉	とり肉 鰹節 若布 味噌 豚肉	ケチャップ ソース にんにく 玉ねぎ 胡瓜 トマト パナナ 葱 ほうれん草 人参	471
20 水	ご飯 はんぺんチーズフライ せんきゃべつ 切干大根油揚げ煮 味噌汁 みかん	ライスピザ 麦茶	ライスピザ 玉ねぎ人参スープ みかん	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 麩	はんぺんチーズ 卵 油揚げ 味噌 ベーコン チーズ	きゃべつ 切干大根 人参 にら みかん 玉ねぎ ビーマン ケチャップ	570
21 木	ご飯 ポークピカタ グリーンポテト ナムル漬け 中華風スープ りんご	□ゆかりじゃこむすび&塩むすび 大根油揚げ味噌汁	ゆかりじゃこご飯 大根油揚げ味噌汁 りんご	米 小麦粉 油 バター じゃが芋 ごま油	豚肉 卵 チーズ 青海苔 若布 豆腐 しらす 味噌	パセリ ケチャップ 胡瓜 もやし 人参 りんご ゆかり 大根	573
22 金	ご飯 鮭のゆず味噌焼き 南瓜煮 野菜おかか和え 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 大根トマトスープ みかん	米 砂糖 食パン バター	鮭 味噌 鰹節 蒲 卵 牛乳	ゆず 南瓜 きゃべつ ほうれん草 みつば みかん (大根 ケチャップ パセリ)	510
23 土	ご飯 豚肉の生姜焼き サラダ漬けごま油和え 味噌汁	R-1ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 油 ごま油 麩 せんべい	豚肉 味噌 ヨーグルト	生姜 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 バナナ	572
25 月	※クリスマスメニュー※ クリスマス会 チキンライス とり肉のマーマレード焼き コールスローサラダマヨ味 コンスープ	トライフル 牛乳	白パン 苺 オニオンパセリトマトスープ	米 バター マーマレードジャム 油 マヨネーズ 小麦粉 カスタード 砂糖 (白パン)	とり肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ ピーズ缶 ケチャップ きゃべつ 人参 コーン缶 マッシュ缶 パセリ みかん 葱	772
26 火	ご飯 さわらの塩バター焼き 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーごまマヨ和え かき卵味噌汁 オレンジ	焼きそば 麦茶 2歳児 野菜混ぜご飯 麦茶	野菜混ぜご飯 オレンジ オニオン中華風スープ	米 バター 里芋 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま 焼きそば 油	さわら とり焼肉 卵 味噌 豚挽肉 青海苔	生姜 ブロッコリー きゃべつ オレンジ 人参 ソース (玉ねぎ)	561
27 水	ご飯 ささみのムニエル甘味噌ソース やみつき胡瓜 さつま芋と南瓜サラダ すまし汁 みかん	チーズ入り蒸しパン リンゴジュース	チーズ入り蒸しパン リンゴジュース みかん	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま さつま芋 マヨネーズ 麩 ミックス粉 バター	ささみ 味噌 なると 牛乳 チーズ	生姜 胡瓜 南瓜 人参 コーン缶 ピーズ缶 葱 みかん りんごジュース	577
28 木	ご飯 かじきの椎茸マヨ焼き 人参グラッセ いんげんコーンソテー 味噌汁	フルーツヨーグルト 🍌🍓🍓	R-1ヨーグルト バナナ🍌	米 マヨネーズ マーガリン 砂糖 バター	かじき 味噌 ヨーグルト	椎茸 玉ねぎ 人参 いんげん コーン缶 白菜 えのき みかん缶 バイン缶 桃缶 (バナナ)	490

※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

13日クッキング…クッキー作り

14日世界の料理…ハワイ料理🌺

21日絵本の中の料理…「まゆとおに」よりおむすび2種と味噌汁

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。

