



12月献立表



R6・11・29 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	2・3・4・5歳児	0・1歳児				
2月	ご飯 豚肉のケチャップ焼き 切干大根サラダ トマト 味噌汁 りんご	じゃりパン 牛乳	じゃりパン パナナ 麩入りコンソメスープ	米 油 ごま さつま芋 コッペパン マーガリン 砂糖 (麩)	豚肉 ハム 味噌 牛乳	ケチャップ ソース 玉ねぎ にんにく 切干大根 胡瓜 トマト りんご (コーン缶 パナナ)	628		
3火	ご飯 鮭のカレーフライタルソースがけ 人参ひじき煮 やみついきやべつ 味噌汁 みかん	ゆかりごまおにぎり△ 味こんぶ 麦茶	ゆかりごまご飯 大根人参すまし汁 みかん	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ごま油 砂糖 ごま	鮭 卵 ひじき 豆腐 味噌 味こんぶ	カレー粉 玉ねぎ きやべつ 人参 なめこ 葱 みかん ゆかり (大根)	632		
4水	ハヤシライス 牛蒡とコーンのサラダ チーズ 若布大根中華風スープ	バナナパイ△ 牛乳	バナナパイ 人参パセリスープ	米 麦 マヨネーズ ごま パイ皮 グラニュー糖 バター	豚肉 ハム チーズ 若布 牛乳	玉ねぎ マッシュ缶 ハヤシライス 牛蒡 人参 コーン缶 大根 パナナ シナモン (パセリ)	700		
5木	ご飯 かじき梅生姜焼きNEW! 里芋そぼろ煮 白菜ハムマリネ 味噌汁 みかん	麩のラスク 牛乳	麩のラスク 玉ねぎ人参スープ みかん	米 里芋 砂糖 片栗粉 油 麩 バター	かじき とり挽肉 ハム 卵 味噌 牛乳	生姜 梅肉 白菜 にら みかん (玉ねぎ 人参)	530		
6金	ご飯 とりの葱塩だれ焼き 南瓜オープン焼き 蓮根マヨ和え 味噌汁 パナナ	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト バナナ	米 ごま油 油 マヨネーズ ごま 麩 せんべい	とり肉 味噌 ヨーグルト	葱 にんにく 南瓜 蓮根 きやべつ バナナ	567		
7土	♪ 発表会 ♪								
9月	ご飯 かじきのバター照り焼き 牛蒡甘辛煮 野菜の酢味噌和えNEW! すまし汁 パナナ	ナポリタン 麦茶 2歳児 ケチャップライス 麦茶	ケチャップライス オニオンスープ パナナ	米 バター 砂糖 スパゲティ 油	かじき 味噌 蒲鉾 ウインナー	牛蒡 きやべつ もやし 人参 胡瓜 コーン缶 水菜 パナナ 玉ねぎ ビーマン ケチャップ ソース	474		
10火	ご飯 ささみのピカタ 人参グラッセ 茹でブロッコリー じゃがべえ汁 オレンジ	野菜のパンケーキ 牛乳	野菜のパンケーキ オレンジ マッシュルーム入りスープ	米 小麦粉 マーガリン 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 ベーキングパウダー 小麦粉 油 ケーキシロップ	ささみ 卵 ベーコン 味噌 牛乳	人参 ブロッコリー 玉ねぎ オレンジ ほうれん草 (マッシュ缶)	615		
11水	ご飯 白身魚のマヨ焼き さつま芋オレンジ煮 サラダ漬けごま油和え 味噌汁 パナナ	手作りクッキー◎ 牛乳	手作りクッキー ベジタブルスープ パナナ	米 マヨネーズ さつま芋 バター 砂糖 ごま油 小麦粉 ベーキングパウダー	メルルーサ 油揚げ 味噌 卵 牛乳	オレンジ果汁 胡瓜 人参 きやべつ 大根 パナナ (コーン缶 ピース缶 玉ねぎ)	686		
12木	◎世界の料理(ハワイ)◎ ご飯 モチコチキン フライドポテト ハワイ風マカロニサラダ オニオンパセリスープ	ハワイアンクラフティ 牛乳	ハワイアンクラフティ 野菜のトマトスープ	米 白玉粉 小麦粉 油 蜂蜜 マヨネーズ フライドポテト マカロニ 砂糖 バター ミックス粉	とり肉 牛乳 卵	にんにく 生姜 マスタード 人参 玉ねぎ パセリ パイン缶 パナナ (きやべつ ケチャップ)	873		
13金	ご飯 ぶりの味噌チーズ焼き 大根煮 ナムル漬け すまし汁 みかん	シュガートースト 牛乳	シュガートースト みかん 青梗菜クリームコーンスープ	米 砂糖 ごま油 食パン マーガリン	ぶり 味噌 チーズ はんぺん 牛乳	大根 胡瓜 もやし 人参 小松菜 みかん (青梗菜 コーン缶)	572		
14土	豚丼 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	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 ごま ごま油 麩 せんべい	豚肉 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ 椎茸 きやべつ 人参 葱 バナナ	503		
16月	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	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド ミルクコーンスープ みかん	米 油 砂糖 食パン マーガリン	豚肉 若布 味噌 牛乳	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 人参 もやし にら 切干大根 みかん (コーン缶)	664		
17火	ご飯 □ツナコロッケ せんきやべつ トマト 味噌汁 パナナ	ケーキサレ 牛乳	ケーキサレ 大根トマトスープ パナナ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 ミックス粉 バター	ツナ缶 卵 生揚げ 味噌 牛乳 ベーコン チーズ	玉ねぎ ソース きやべつ トマト 白菜 パナナ ほうれん草 (大根 ケチャップ パセリ)	684		
18水	冬野菜カレー フレンチサラダ チーズ 若布スープ	きな粉トースト 牛乳	きな粉トースト レタス人参スープ	米 麦 油 食パン マーガリン 砂糖	豚肉 チーズ 若布 きな粉 牛乳	玉ねぎ 人参 蓮根 牛蒡 大根 カレールウ レタス 胡瓜 みかん缶	649		
19木	ご飯 さわらのゆず味噌焼き 南瓜煮 おかか和え すまし汁	フルーツヨーグルト ◎●◎	ヨーグルト バナナ	米 砂糖 麩	さわら 味噌 鰹節 なた ヨーグルト	ゆず果汁 南瓜 きやべつ ほうれん草 葱 みかん缶 パイン缶 桃缶 (バナナ)	409		
20金	ご飯 子どもヤンニョムチキン トマト オレンジ 胡瓜とハムの中華風和え物 中華風コーンかき玉スープ	きつねうどん 2歳児 子ぎつね雑炊	子ぎつね雑炊 オレンジ	米 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖 春雨 茹 うどん	とり肉 ハム 卵 油揚げ	ケチャップ にんにく 胡瓜 トマト コーン缶 オレンジ 葱	496		
21土	ご飯 焼き鮭 人参きやべつごま和え 味噌汁	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 ごま 砂糖 せんべい	鮭 味噌 ヨーグルト	きやべつ 人参 大根 玉ねぎ バナナ	432		
23月	ご飯 ささみの磯辺焼き 大根コンソメ煮 竹輪ときやべつごまマヨ和え 味噌汁 みかん	ごま油香る塩昆布おにぎり△ 小魚 麦茶	ごま油香る塩昆布おにぎり 玉ねぎ人参すまし汁 みかん	米 片栗粉 油 ごま マヨネーズ 麩 ごま油	ささみ 青海苔 ミニ竹輪 若布 塩昆布 小魚	大根 きやべつ みかん (玉ねぎ 人参)	507		
24火	そぼろ混ぜご飯 かじきの生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 りんご	ショートブレッド 牛乳	ショートブレッド パナナ きやべつパセリスープ	米 麦 ごま 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ バター 小麦粉 上新粉	とり挽肉 かじき 豆腐 味噌 牛乳	人参 人参 ピース缶 生姜 胡瓜 葱 りんご (きやべつ 玉ねぎ パセリ バナナ)	655		
25水	★クリスマス献立★ バターロール チーズバーグ パイン&苺 ほうれん草ツナトマト醤油ドレサラダNEW! コーンシチュー	クリスマスカップケーキ● 牛乳 2歳児 カップケーキ	カップケーキ 苺 オニオンパセリスープ	バターロール パン粉 バター 油 じゃが芋 ベーキングパウダー 小麦粉 砂糖 砂糖菓子	豚挽肉 卵 チーズ ツナ缶 とり肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ ケチャップ ソース ほうれん草 トマト 人参 コーン缶 パイン 苺 (パセリ)	905		
26木	親子丼 胡瓜とカニかま酢の物 トマト 味噌汁 オレンジ	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド オレンジ 野菜のミルクスープ	米 砂糖 油 食パン 苺ジャム	とり肉 卵 若布 カニかま 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 ピース缶 胡 瓜 トマト しめじ 大根 オレンジ (きやべつ)	613		
27金	ご飯 鮭のムニエル パプリカハーブソルト焼き 茹でブロッコリー 豆腐入りコンソメスープ みかん	ドライカレードック 牛乳	ドライカレードック オニオンパセリスプ みかん	米 小麦粉 油 マヨネーズ バターロール 砂糖	鮭 豆腐 豚挽肉 牛乳	パプリカ ハーブソルト ブロッコリー 玉ねぎ 人参 きやべつ みかん ビーマン カレールウ (パセリ)	625		
28土	ご飯 豚肉の生姜焼き きやべつゆかり和え 味噌汁	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 せんべい	豚肉 若布 味噌 ヨーグルト	生姜 胡瓜 ゆかり 大根 パナナ	531		

※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

11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。

12日世界の料理・・・ハワイ料理

17日絵本の中の料理・・・「11ぴきのねことあほうどり」よりツナコロッケ

25日クリスマス・・・クリスマス献立です。

