

今月のめあて
「味覚」を育てよう！！



12月 献立表

栄養基準			ひやごん保育園(一般)		
エネルギー	たんぱく質	脂質			
3歳以上児 550kcl	23g	12.1g			
3歳未満児 435kcl	18.4g	9.7g			

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	ご飯 みそ汁 肉じゃが 塩麹あえ グレープフルーツ	みかんとりんごジュース オートミールスナック	米、じゃがいも、しらたき、オートミール、コーンフレーク、油、砂糖	豚肉、みそ、油揚げ	グレープフルーツ、白菜、大根、ほうれん草、玉葱、人参、インゲン、レースン、わかめ、のり	ぼたぼた焼
2 火	☆三枚肉そば ☆千草和え パイン	麦茶 おにぎり(塩こんぶ)	沖繩そば、米、砂糖、油、三温糖	豚肉、卵、だし骨、かまぼこ、油揚げ、ごま	パイナップル、ほうれん草、もやし、にんじん、塩こんぶ、ねぎ、のり、ひじき	チーズ
3 水	ご飯 すまし汁 鶏肉と野菜のトマト煮 きゅうりのピクルス みかん	牛乳 かぼちゃ天ぷら	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉	かぼちゃ、トマト、きゅうり、こまつな、たまねぎ、えのき、パプリカ、にんじん、なす、みかん、にんにく	はちや棒
4 木	ご飯 石狩汁 納豆のおとし揚げ 黒ごまサラダ グレープフルーツ	牛乳 パウンドケーキ	米、さといも、コーン、米粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、納豆、さけ、みそ、豆腐、ごま	グレープフルーツ、大根、ブロッコリー、キャベツ、人参、ネギ、ポロ	ジョア ストロベリー
5 金	きびご飯 みそ汁 焼きそばのカラーあんかけ ☆人参シリシリー りんご	牛乳 ふむふむ	米、手まり麩、砂糖、コーン、きび、油、片栗粉	牛乳、さば、卵、バター、みそ、油揚げ	りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、いんげん	ブルーン
6 土	豚丼 みそ汁 バナナ	牛乳 クラッカーサンド (いちごジャム)	米、油	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、えのき、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	ビスコ
7 日						
8 月	麦ご飯 クリームシチュー 白菜サラダ ゼリー	牛乳 蒸しパン・ジャム	米、じゃがいも、小麦粉、コーン、押麦、油、マヨネーズ、きび、砂糖	牛乳、鶏肉、豆乳、バター、ツナ缶	たまねぎ、はくさい、にんじん、りんご、みかん、いんげん、いちごジャム、みかん	豆乳(ラックミー)
9 火	ご飯 みそ汁 さけのサラダ焼き れんごんのきんぴら パイン	牛乳 ☆チーズケーキ	米、砂糖、油、マッシュポテト、小麦粉	牛乳、さけ、クリームチーズ、生クリーム、卵、みそ、油揚げ	パイナップル、だいごん、れんごん、クリームコーン、にんじん、たまねぎ、小松菜、レモン	白い風船
10 水	ご飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 豆腐チャンプルー キウイ	牛乳 ☆プリン	米、砂糖、油、油	牛乳、豚肉、卵、木綿豆腐、みそ、ツナ缶	キウイフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん、にら、しょうが	ミルミル
11 木	きびご飯 けんちん汁 さばの野菜レモン蒸し 卵の花 バナナ	ぶどうとりんごジュース ☆チョコチップ クッキー	米、小麦粉、バター、砂糖、コーン、きび、ごま油、油	さば、木綿豆腐、鶏ひき肉、おから、卵	バナナ、たまねぎ、だいごん、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、えのき、ごぼう、レモン、干しいたけ	豆乳ウエハース
12 金	麦ご飯 豆腐みそ汁 ラタトゥイユ 切干し大根のサラダ みかん	牛乳 くずもち	米、黒糖粉、じゃがいも、タピオカパール、くず粉、押麦、きび、油、砂糖	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、みそ、ちくわ、きな粉、ごま	トマト、なめこ、玉葱、南瓜、キャベツ、人参、茄子、パプリカ、ピーマン、ネギ、切干大根、マッシュルーム、ミカン、コンニャク	豆乳(ラックミー)
13 土	ラーメン オレンジ 和え物	牛乳 ラスク・きな粉	中華めん、パン、砂糖、ごま油、コーン	豚肉、バター、きな粉、牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草	赤ちゃんせんべい
14 日						
15 月	麦ご飯 みそ汁 サバのかりかりチーズ焼き ☆豆腐と青菜のチャンプルー りんご	牛乳 ☆ツナパン	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、押麦、パン粉、きび、油、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、さば、豚肉、ツナ缶、みそ、チーズ	りんご、はくさい、チンゲンサイ、えのき、にんじん、ねぎ、たまねぎ、パセリ、にんにく	ぼたぼた焼
16 火	カレーライス すまし汁 サラダ みかん	牛乳 ☆アメリカンドッグ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、ドレッシング、油、押麦	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、豚レバー、大豆、卵、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、かき、にんじん、こまつな、えのき、ホールトマト、ピーマン、セロリ、みかん、きゅうり	ヤクルト

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 水	ゆかり御飯 みそ汁 とうがんと豚肉の炒め煮 人参のさっぱり煮 グレープフルーツ	牛乳 ☆バナナケーキ	米、さつまいも、ホットケーキミックス、押麦、三温糖、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、卵、みそ、ごま	とうがんと、グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、バナナ、ねぎ、レモン、わかめ	チーズ
18 木	お弁当	牛乳 スティックパン		牛乳		ボーロ
19 金	さつまいもごはん 魚汁 豆腐の梅みそやき だいごんときゅうりのサラダ オレンジ	牛乳 ☆ミートパン	米、ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、赤魚、さつまいも、みそ、鶏ひき肉、卵、おから	だいごん、オレンジ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、こんぶ、うめ	ブルーン
20 土	マーボー豆腐丼 みそ汁 ブロッコリーサラダ バナナ	牛乳 ☆クリームパン	米、片栗粉、ごま油、砂糖、コーン	木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、みそ	バナナ、かぶ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、小松菜、しょうが、ブロッコリー、だいごん	ビスケット
21 日	コンソープ 鶏肉の照り焼き ゆでブロッコリー					
22 月	トウジンジュース アーサ汁 ☆白身魚の天ぷら ほうれん草の納豆あえ みかん	牛乳 凍り豆腐の きな粉トースト	米、さといも、コーン、油、小麦粉、砂糖、米粉	牛乳、赤魚、木綿豆腐、豚肉、油揚げ、豆乳、凍り豆腐、納豆、卵、かつお節、きなこ	ほうれん草、にんじん、ねぎ、干しいたけ、みかん、ひじき、アーサ、パセリ	星たべよ
23 火	ちやんぼんラーメン アーサの厚焼き卵 固形ヨーグルト	麦茶 おさかなごはん	中華めん、米、油、ごま油、砂糖	豆乳、卵、木綿豆腐、豚肉、ツナ缶、ツナ缶、みそ、ヨーグルト	りんご、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、アーサ、刻み、のり、バナナ、みかん	ジョア(プレーン)
24 水	おにぎり ナポリタン コンソープ ブロッコリーサラダ	牛乳 ☆ロールケーキ	米、スパゲッティ、砂糖、小麦粉、コーン、片栗粉、油、バター	牛乳、鶏肉、卵、生クリーム、さけ、ウインナー	キャベツ、コーン、大根、桃、カシノブ、ブロッコリー、パイン、玉葱、ピーマン、人参、生姜	ぼりんこ
25 木	ゆかり御飯 ☆たまごスープ カリフラワーとコーンのサラダ ゆでウインナー	牛乳 ☆誕生ケーキ	米、コーン、ドレッシング、米粉、油、砂糖	豚ひき肉、ウインナー、卵、木綿豆腐、かまぼこ	たまねぎ、りんご、カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、ねぎ	きなこ餅
26 金	ご飯 ソーキ汁 ☆魅力イチー さつま芋の甘煮 パイン	牛乳 豆腐ドーナツ	米、さつまいも、ホットケーキミックス、油、油、麩、砂糖、砂糖	牛乳、豚ソーキ、木綿豆腐、ツナ缶、卵、かつお節、いわし	パイナップル、だいごん、こまつな、バナナ、にんじん、ねぎ	バナナ
27 土	お弁当					ビスコ

12/28~1/4までお休み

※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

作成者： 管理栄養士 桑江 綾子