12月のこんだて

菊野台かしのみ保育園

日	曜	午前おやつ	献立名	食品名	おやつ
1	金	牛乳	ごはん	米	牛乳
			鶏肉のねぎ味噌焼き	鶏肉・長ねぎ	バナナパンケーキ
			いんげんの麹和え	いんげん・人参・もやし・醤油麹	バナナ・牛乳
			★呉汁 / 果物	大豆・里芋・大根・人参・椎茸・こんにゃく・油揚げ・万能ねぎ	ホットケーキミックス粉
2	土	牛乳	豚丼	米・豚肉・玉ねぎ・白滝・赤パプリカ	牛乳
			キャベツサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・中華ドレ	デュラムファイン
			味噌汁 / 果物	もやし・玉ねぎ・わかめ	
4	月	牛乳	ごはん	米	牛乳
			マーボー豆腐	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・椎茸	メロンパン
			ナムル	ほうれん草・人参・もやし	
			中華スープ / 果物	キャベツ・えのき・わかめ	
5	火	牛乳	ごはん	米	牛乳
			生姜焼き	豚肉・玉ねぎ・生姜	クッキー
			南瓜サラダ	南瓜・胡瓜・ツナ・洋ドレ	小麦粉・豆乳マーガリン
			味噌汁 / 果物	大根・万能ねぎ・油揚げ	
6	水	牛乳	中華丼	米・白菜・人参・長ねぎ・チンゲン菜・豚肉・木耳	牛乳
			キャベツの塩昆布和え	キャベツ・胡瓜・塩昆布	さつま芋スティック
			たまごスープ / 果物	卵・玉ねぎ・椎茸・わかめ	さつま芋
7	木	牛乳	食パン	食パン	お茶
			マカロニグラタン	マカロニ・鶏肉・玉ねぎ・マッシュルーム・牛乳・バター・チーズ・パン粉	ワンタンスープ
			茹でブロッコリー	ブロッコリー	ワンタン・豚挽肉
			南瓜スープ	南瓜・玉ねぎ・パセリ	人参・椎茸・チンゲン菜
			果物		長ねぎ
8	金	牛乳	麦ごはん	米・麦	牛乳
			かじきのおろしがけ	かじきまぐろ・大根・片栗粉	お麩ラスク
			ほうれん草なめ茸和え	ほうれん草・人参・なめ茸	小町麩・バター
			味噌汁 / 果物	キャベツ・玉ねぎ・厚揚げ	
9	土	牛乳	混ぜご飯	米・鶏肉・人参・ごぼう・いんげん	牛乳
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・しめじ・ベーコン・和ドレ	ジャムサンド
			味噌汁 / 果物	じゃが芋・玉ねぎ	プティポワン・いちごジャム
11	月	牛乳	ごはん	米	牛乳
			肉豆腐	豆腐・豚肉・玉ねぎ・糸こんにゃく・椎茸	じゃこトースト
			小松菜のおかか和え	小松菜・人参・もやし・かつおぶし	食パン・じゃこ・ごま
			味噌汁 / 果物	かぶ・かぶの葉・油揚げ	あおのり・マヨネーズ
12	火	牛乳	スパゲティミートソース	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・ホールトマト	お茶
			コールスローサラダ	キャベツ・人参・胡瓜・コーン・洋ドレ	ひじきごはん
			白菜スープ / 果物	白菜・しめじ・ベーコン	米・ひじき・人参・油揚げ
					干し椎茸・いんげん
13	水	牛乳	ごはん	米	牛乳
			鮭の塩焼き	鮭	フルーツポンチ
			れんこんサラダ	れんこん・人参・胡瓜・ツナ・ごま・マヨネーズ	みかん缶・パイン缶
			豚汁 / 果物	大根・人参・ごぼう・長ねぎ・こんにゃく・豚肉・油揚げ	もも缶・バナナ
14	木	牛乳	キーマカレーライス	米・豚挽肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ルウ・ターメリック	牛乳
			マカロニサラダ	シェルマカロニ・人参・胡瓜・ハム・洋ドレ	行田フライ
			果物		小麦粉・豚肉・長ねぎ
					青のり

※午前おやつは、乳児のみの提供となります。
※昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。
※材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。
※メニューの内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、保育園で食べる前にご家庭で食べるようにしてください。
※離乳食完了の期間は乳児食を刻んで食べやすいように工夫して提供します。

日	曜	午前おやつ	献立名	食品名	おやつ
15	金	牛乳	Xmas一ランチ🔔		牛乳
			えびピラフ	米・えび・玉ねぎ・ピーマン・バター	キャンドルロールサンド
			ローストチキン	鶏肉・にんにく・生姜・はちみつ	食パン・生クリーム
			ツリーポテトサラダ	じゃが芋・ほうれん草・人参・ツナ・マヨネーズ・クラッカー	いちご
			ミルクスープ / 果物	玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・ブロッコリー・牛乳	
16	土	牛乳	豚丼	米・豚肉・玉ねぎ・白滝・赤パプリカ	牛乳
			キャベツサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・中華ドレ	デュラムファイン
			味噌汁 / 果物	もやし・玉ねぎ・わかめ	
18	月	牛乳	ごはん	米	牛乳
			マーボー豆腐	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・椎茸	メロンパン
			ナムル	ほうれん草・人参・もやし	
			中華スープ / 果物	キャベツ・えのき・わかめ	
19	火	牛乳	ごはん	米	牛乳
			生姜焼き	豚肉・玉ねぎ・生姜	さつま芋スティック
			南瓜サラダ	南瓜・胡瓜・ツナ・洋ドレ	さつま芋
			味噌汁 / 果物	大根・万能ねぎ・油揚げ	
20	水	牛乳	中華丼	米・白菜・人参・長ねぎ・チンゲン菜・豚肉・木耳	牛乳
			キャベツの塩昆布和え	キャベツ・胡瓜・塩昆布	クッキー
			たまごスープ / 果物	卵・玉ねぎ・椎茸・わかめ	小麦粉・豆乳マーガリン
21	木	牛乳	ℬーランチ		牛乳
			ごはん	米	フルーツパフェ
			ケーキなミートローフ	豚挽肉・玉ねぎ・いんげん・コーン・卵・パン粉・じゃが芋・バター・牛乳・プチトマト	コーンフレーク・りんご
			人参のグラッセ	人参・バター	いちご・もも缶
			茹でブロッコリー	ブロッコリー	バニラアイス
			ほうれん草スープ / 果物	ほうれん草・玉ねぎ・ベーコン	
22	金	牛乳	麦ごはん	米・麦	牛乳
			かじきのおろしがけ	かじきまぐろ・大根・片栗粉	かぼちゃプリン
			ほうれん草なめ茸和え	ほうれん草・人参・なめ茸	南瓜・牛乳・生クリーム
			味噌汁 / 果物	キャベツ・玉ねぎ・厚揚げ	ゼラチン
23	土	牛乳	混ぜご飯	米・鶏肉・人参・ごぼう・いんげん	牛乳
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・しめじ・ベーコン・和ドレ	ジャムサンド
			味噌汁 / 果物	じゃが芋・玉ねぎ	プティポワン・いちごジャム
25	月	牛乳	ごはん	米	牛乳
			肉豆腐	豆腐・豚肉・玉ねぎ・糸こんにゃく・椎茸	じゃこトースト
			小松菜のおかか和え	小松菜・人参・もやし・かつおぶし	食パン・じゃこ・ごま
			味噌汁 / 果物	かぶ・かぶの葉・油揚げ	あおのり・マヨネーズ
26	火	牛乳	スパゲティミートソース	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・ホールトマト	お茶
			コールスローサラダ	キャベツ・人参・胡瓜・コーン・洋ドレ	ひじきごはん
			白菜スープ / 果物	白菜・しめじ・ベーコン	米・ひじき・人参・油揚げ
					干し椎茸・いんげん
27	水	牛乳	ごはん	米	牛乳
			鮭の塩焼き	鮭	豆乳ラスク
			れんこんサラダ	れんこん・人参・胡瓜・ツナ・ごま・マヨネーズ	
			豚汁 / 果物	大根・人参・ごぼう・長ねぎ・こんにゃく・豚肉・油揚げ	
28	木	牛乳	キーマカレーライス	米・豚挽肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ルウ・ターメリック	牛乳
			マカロニサラダ	シェルマカロニ・人参・胡瓜・ハム・洋ドレ	せんべい
			果物		ビスケット

★印は今月の郷土料理です。

★ 今月の目標栄養価　乳児　カロリー　515kcal　たんぱく質　19.0g　脂質　16.5g
幼児　カロリー　581kcal　たんぱく質　21.5g　脂質　17.4g