

12月のこんだて



菊野台かしのみ保育園

日 曜	献立名	食品名	おやつ
2 ・ 16 月	ごはん	米	牛乳
	ささ身のピカタ	鶏ささ身・卵	手作りラスク
	ほうれん草サラダ	ほうれん草・人参・胡瓜・和ドレ	食パン・マーガリン
	こんにゃくのきんぴら	糸こんにゃく・ごぼう	グラニュー糖
3 ・ 17 火	味噌汁 / 果物	大根・里芋	
	シーフード焼きそば	蒸し中華麺・キャベツ・もやし・いか・えび	お茶
	じゃが芋と鶏肉の旨煮	じゃが芋・白滝・小松菜・れんこん・人参・鶏肉	玉ごはん焼き
	スティック胡瓜	胡瓜	米・卵・万能ねぎ
4 ・ 18 水	白菜スープ / 果物	白菜・しめじ	
	ごはん	米	牛乳
	蒸し魚のごまソースかけ	かじきまぐろ・ごま・マヨネーズ	アメリカンドック
	大根サラダ	大根・人参・胡瓜・ハム・洋ドレ・トマト	小麦粉・ケーキMix粉
5 ・ 19 木	味噌汁 / 果物	小松菜・油揚げ・わかめ	ウインナー
	バターロール	バターロール	お茶
	ロールキャベツ	キャベツ・豚挽肉・玉ねぎ・卵	ほうとう
	ミックスベジタブルソテー	人参・さやいんげん・黄ピーマン	きしめん・大根・人参
	コンソープ	クリームコーン・玉ねぎ・パセリ	しめじ・万能ねぎ
6 金	牛乳	牛乳	南瓜・かまぼこ
	ごはん	米	牛乳
	マーボー豆腐	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・椎茸	お好み焼き
	ナムル	ほうれん草・人参・もやし	小麦粉・卵・キャベツ
7 ・ 21 土	味噌汁 / 果物	さつま芋・こんにゃく・玉ねぎ	人参・豚肉・青のり
	炒飯	米・焼豚・長ねぎ・ピーマン・卵	おかか・マヨネーズ
	トマトサラダ	トマト・キャベツ・胡瓜・洋ドレ	牛乳
9 ・ 23 月	クリームパン		
	ごはん	米	牛乳
	焼き魚	鮭	肉まん
	筑前煮	里芋・人参・こんにゃく・ごぼう・鶏肉・れんこん・さやいんげん	小麦粉・BP
10 ・ 24 火	かぶの塩昆布和え	かぶ・胡瓜・塩昆布	豚挽肉・椎茸
	味噌汁 / 果物	切干大根・万能ねぎ・生揚げ	たけのこ・長ねぎ
	味噌ラーメン	生中華麺・キャベツ・もやし・人参・にら・長ねぎ・焼豚	お茶
11 水	豚肉と南瓜のごま炒め	豚肉・南瓜・玉ねぎ・ごま	ゆかりおにぎり
	中華丼	米・白菜・もやし・人参・長ねぎ・チンゲン菜・豚肉	米・ゆかり・のり
	ほうれん草の卵とじ	ほうれん草・ウインナー・卵	牛乳
12 ・ 26 木	ニラスープ / 果物	にら・玉ねぎ	焼き芋
	食パン	食パン	さつま芋
	鶏肉のストロガノフ風	鶏肉・玉ねぎ・牛乳	お茶
	コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・洋ドレ・トマト	きのこぞうすい
13 ・ 27 金	チンゲン菜スープ	チンゲン菜・赤ピーマン・ベーコン	米・椎茸・人参
	牛乳 / 果物	牛乳	なめこ・万能ねぎ
	カレーライス	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ルウ	油揚げ・しめじ
14 ・ 28 土	花野菜サラダ	ブロッコリー・カリフラワー・コーン・ハム・マヨネーズ	牛乳
	果物		メロンパン
	チキンライス	米・玉ねぎ・ピーマン・鶏肉	牛乳
20 金	人参サラダ	人参・胡瓜・ツナ・洋ドレ	14日 バウムクーヘン
	ポテトスープ / 果物	じゃが芋・パセリ	28日 せんべい・ビスケット
	㊦ーランチ		牛乳
	食卓ロール	食卓ロール	カクテルゼリー
	フィッシュボール	白身魚・じゃが芋・バター	グレープジュース
25 水	マカロニサラダ	マカロニ・胡瓜・人参・マヨネーズ	りんごジュース
	オムレツ	ブロッコリー・玉ねぎ・トマト・卵	ゼラチン・パイン缶
	ほうれん草スープ	ほうれん草・赤ピーマン・長ねぎ・ベーコン	みかん缶・生クリーム
	Xmasーランチ		牛乳
25 水	エビピラフ	米・エビ・玉ねぎ・ピーマン	クリスマスケーキ
	ツリーミートローフ	豚挽肉・玉ねぎ・人参・さやいんげん・コーン・卵	ロールケーキ
	カラフルサラダ	ブロッコリー・胡瓜・トマト・黄ピーマン・洋ドレ	いちご・アンジェリカ
	かぶのポターージュ / 果物	かぶ・しめじ・じゃが芋・牛乳・生クリーム	

※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。

今月の目標栄養価 乳児 カロリー 507kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.8g
 幼児 カロリー 603kcal たんぱく質 22.8g 脂質 20.6g



|