

# 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
1 水	ごはん	米	牛乳
	マーボー豆腐	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・椎茸	あんぱん
	ナムル	ほうれん草・人参・もやし	
	中華スープ / 果物	大根・わかめ	
2 木	バターロール	バターロール	お茶
	オムレツ	卵・豚挽肉・玉ねぎ・ケチャップ	きのこぞうすい
	ミックスベジタブルソテー	人参・さやいんげん・コーン	米・椎茸・しめじ・なめこ
	オニオンスープ	玉ねぎ・パセリ	人参・万能ねぎ
	牛乳 / 果物	牛乳	油揚げ
3 金	ごはん	米	牛乳
	ささ身のかわり揚げ	鶏ささ身・小麦粉・片栗粉	プリン
	いんげんの麴和え	いんげん・人参・もやし・塩麴	卵・牛乳
	味噌汁 / 果物	大根・油揚げ	
4 土	炒飯	米・焼豚・長ねぎ・卵	牛乳
	キャベツサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・中華ドレ	マフィン
	もやしスープ / 果物	もやし・わかめ	
6 月	ごはん	米	牛乳
	鮭の塩焼き	鮭	ほうとう
	ほうれん草なめ茸和え	ほうれん草・人参・なめ茸	きしめん・大根・人参
	味噌汁 / 果物	切干大根・万能ねぎ・厚揚げ	しめじ・長ねぎ・南瓜
7 火	チキンクリームスパゲティ	スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・マッシュルーム・コーン・ブロッコリー・豆乳・ルウ	牛乳
	トマトサラダ	トマト・胡瓜・キャベツ・ハム・洋ドレ	手作りラスク
	白菜スープ / 果物	白菜・しめじ	フランスパン・マーガリン グラニュー糖
8 水	中華丼	米・白菜・人参・長ねぎ・チンゲン菜・豚肉・木耳	牛乳
	かぶの塩昆布和え	かぶ・胡瓜・塩昆布	焼き芋
	ニラ玉スープ / 果物	にら・玉ねぎ・卵	さつま芋
9 木	食パン	食パン	お茶
	ビーフストロガノフ	牛肉・玉ねぎ・しめじ・じゃが芋・ルウ・生クリーム	わかめチーズごはん
	コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・洋ドレ	米・炊き込みわかめ
	牛乳 / 果物	牛乳	チーズ
10 金	ごはん	米	牛乳
	かじきのおろしがけ	かじきまぐろ・大根・片栗粉	フルーツポンチ
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草・人参・もやし・ごま	みかん缶・パイン缶
	味噌汁 / 果物	キャベツ・油揚げ	もも缶・バナナ
11 土	チキンライス	米・玉ねぎ・ピーマン・鶏肉	牛乳
	人参サラダ	人参・胡瓜・キャベツ・ツナ・洋ドレ	ブリオッシュ
	ポテトスープ / 果物	じゃが芋・玉ねぎ	
13 月	キーマカレーライス	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・にんにく・ルウ・サフラン	牛乳
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・コーン・ツナ・和ドレ	たまご蒸しパン
	果物		小麦粉・BP・卵 牛乳
14 火	味噌ラーメン	生中華麺・キャベツ・もやし・コーン・にら・長ねぎ・焼豚	牛乳
	南瓜の挽肉あんかけ	南瓜・鶏挽肉	肉まん
	果物		ホットケーキMIX・たけのこ 豚挽肉・長ねぎ・椎茸

※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	献立名	食品名	おやつ
15 水	ごはん	米	牛乳
	マーボー豆腐	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・椎茸	あんぱん
	ナムル	ほうれん草・人参・もやし	
	中華スープ / 果物	大根・わかめ	
16 木	バターロール	バターロール	お茶
	オムレツ	卵・豚挽肉・玉ねぎ・ケチャップ	きのこぞうすい
	ミックスベジタブルソテー	人参・さやいんげん・コーン	米・椎茸・しめじ・なめこ
	オニオンスープ	玉ねぎ・パセリ	人参・万能ねぎ
	牛乳 / 果物	牛乳	油揚げ
17 金	Xmasランチ		牛乳
	コーンピラフ	米・コーン・玉ねぎ・人参・グリーンピース	ロールケーキ
	トナカイハンバーグ	豚挽肉・玉ねぎ・卵・パン粉・れんこん・海苔・マヨネーズ・ケチャップ	抹茶ロールケーキ
	カラフルピクルス	胡瓜・赤パプリカ・黄パプリカ	いちご・ブルーベリー
	かぶのスープ / 果物	かぶ・しめじ・ベーコン	生クリーム・粉糖
18 土	炒飯	米・焼豚・長ねぎ・卵	牛乳
	キャベツサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・中華ドレ	マフィン
	もやしスープ / 果物	もやし・わかめ	
20 月	ごはん	米	牛乳
	鮭の塩焼き	鮭	ほうとう
	ほうれん草なめ茸和え	ほうれん草・人参・なめ茸	きしめん・大根・人参
	味噌汁 / 果物	切干大根・万能ねぎ・厚揚げ	しめじ・長ねぎ・南瓜
21 火	チキンクリームスパゲティ	スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・マッシュルーム・コーン・ブロッコリー・豆乳・ルウ	牛乳
	トマトサラダ	トマト・胡瓜・キャベツ・ハム・洋ドレ	手作りラスク
	白菜スープ / 果物	白菜・しめじ	フランスパン・マーガリン グラニュー糖
22 水	中華丼	米・白菜・人参・長ねぎ・チンゲン菜・豚肉・木耳	牛乳
	かぶの塩昆布和え	かぶ・胡瓜・塩昆布	★いとこ煮
	ニラ玉スープ / 果物	にら・玉ねぎ・卵	南瓜・小豆
23 木	㊦ランチ		牛乳
	南瓜パン	南瓜パン	チーズケーキ
	キャベツの重ね蒸し	キャベツ・豚挽肉・玉ねぎ・卵・パン粉	クリームチーズ・卵
	温野菜	ブロッコリー・人参	生クリーム・小麦粉
	ほうれん草スープ	ほうれん草・玉ねぎ・ベーコン	
	牛乳 / 果物	牛乳	
24 金	ごはん	米	牛乳
	かじきのおろしかけ	かじきまぐろ・大根・片栗粉	マドレーヌ
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草・人参・もやし・ごま	
	味噌汁 / 果物	キャベツ・油揚げ	
25 土	チキンライス	米・玉ねぎ・ピーマン・鶏肉	牛乳
	人参サラダ	人参・胡瓜・キャベツ・ツナ・洋ドレ	ブリオッシュ
	ポテトスープ / 果物	じゃが芋・玉ねぎ	
27 月	キーマカレーライス	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・にんにく・ルウ・サフラン	牛乳
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・コーン・ツナ・和ドレ	たまご蒸しパン
	果物		小麦粉・BP・卵 牛乳
28 火	味噌ラーメン	生中華麺・キャベツ・もやし・コーン・にら・長ねぎ・焼豚	牛乳
	南瓜の挽肉あんかけ	南瓜・鶏挽肉	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 487kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.6g  
 幼児 カロリー 558kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.7g

