

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 木	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	ヨーグルト
	茹でブロッコリー	ブロッコリー	せんべい
	南瓜スープ	南瓜・玉ねぎ・パセリ	
	牛乳 / 果物		
2 金	菜飯	米・菜飯の素	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	キャベツ・えのき・油揚げ	
3 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・コーン・中華ドレ	マフィン
	もやしスープ / 果物	もやし・玉ねぎ・わかめ	
5 月	ごはん	米	牛乳
	鮭の塩焼き	鮭	ほうとう
	肉じゃが	豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・いんげん	きしめん・南瓜・大根・人参
	味噌汁 / 果物	切干大根・万能ねぎ・豆腐	しめじ・長ねぎ・油揚げ
6 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・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・ツナ・洋ドレ	コーンチーズトースト
	白菜スープ / 果物	白菜・しめじ・ベーコン	食パン・コーン マヨネーズ・チーズ
7 水	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	焼き芋
	たまごスープ / 果物	卵・玉ねぎ・わかめ	さつま芋
8 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・じゃが芋・ケチャップ	おほかちーズごはん
	ミックスベジタブルソテー	人参・さやいんげん・コーン	米・かつおぶし
	ミルクスープ / 果物	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ウィンナー・牛乳・バター	チーズ
9 金	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	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
	ほうれん草なめ苺和え	ほうれん草・人参・なめ苺	みかん缶・パン缶
	味噌汁 / 果物	キャベツ・油揚げ	もも缶・バナナ
10 土	チキンライス	米・玉ねぎ・ピーマン・鶏肉	牛乳
	キャベツとツナのサラダ	キャベツ・人参・胡瓜・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	
12 月	ごはん	米	牛乳
	マーボー豆腐	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・椎茸	鶏ごぼうパスタ
	ナムル	ほうれん草・人参・もやし	スパゲティ・鶏肉・人参
	中華スープ / 果物	大根・わかめ	ごぼう・玉ねぎ・海苔
13 火	しょう油ラーメン	生中華麺・ほうれん草・もやし・なると・長ねぎ・焼豚	牛乳
	南瓜サラダ	南瓜・胡瓜・ツナ・洋ドレ	たまご蒸しパン
	果物		小麦粉・BP・卵 牛乳
14 水	ハヤシライス	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・マッシュルーム・ルウ	牛乳
	ひじきとキャベツのサラダ	ひじき・キャベツ・玉ねぎ・コーン・ベーコン・マヨネーズ	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 木	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	ヨーグルト
	茹でブロッコリー	ブロッコリー	せんべい
	南瓜スープ	南瓜・玉ねぎ・パセリ	
	牛乳 / 果物		
16 金	Xmasーランチ🔔		牛乳
	☁️雪だるまごはん	米・人参・ブロッコリー	トナカイ蒸しケーキ
	鶏の唐揚げ	鶏肉・小麦粉・片栗粉	黒糖蒸しケーキ
	ツリーポテトサラダ	じゃが芋・コーン・グリーンピース・人参・ツナ・マヨネーズ・クラッカー	プレッツェル・ドレンチェリー
	かぶのスープ / 果物	かぶ・しめじ・ベーコン	生クリーム・チョコペン
17 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・コーン・中華ドレ	マフィン
	もやしスープ / 果物	もやし・玉ねぎ・わかめ	
19 月	ごはん	米	牛乳
	鮭の塩焼き	鮭	ほうとう
	肉じゃが	豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・いんげん	きしめん・南瓜・大根・人参
	味噌汁 / 果物	切干大根・万能ねぎ・豆腐	しめじ・長ねぎ・油揚げ
20 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・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・ツナ・洋ドレ	コーンチーズトースト
	白菜スープ / 果物	白菜・しめじ・ベーコン	食パン・コーン マヨネーズ・チーズ
21 水	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	★かぼちゃ団子(北海道)
	たまごスープ / 果物	卵・玉ねぎ・わかめ	南瓜・片栗粉・バター
22 木	㊦ーランチ		牛乳
	ごはん	米	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	ブルーベリー・レモン
	牛乳 / 果物	牛乳	
23 金	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	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
	ほうれん草なめ茸和え	ほうれん草・人参・なめ茸	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
24 土	チキンライス	米・玉ねぎ・ピーマン・鶏肉	牛乳
	キャベツとツナのサラダ	キャベツ・人参・胡瓜・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	
26 月	ごはん	米	牛乳
	マーボー豆腐	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・椎茸	鶏ごぼうパスタ
	ナムル	ほうれん草・人参・もやし	スパゲティ・鶏肉・人参
	中華スープ / 果物	大根・わかめ	ごぼう・玉ねぎ・海苔
27 火	しょう油ラーメン	生中華麺・ほうれん草・もやし・なると・長ねぎ・焼豚	牛乳
	南瓜サラダ	南瓜・胡瓜・ツナ・洋ドレ	たまご蒸しパン
	果物		小麦粉・BP・卵 牛乳
28 水	ハヤシライス	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・マッシュルーム・ルウ	牛乳
	ひじきとキャベツのサラダ	ひじき・キャベツ・玉ねぎ・コーン・ベーコン・マヨネーズ	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

