

12月 献立表

一の割自然保育園・以上児

日付	曜日	献立	食 材	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
2	月	雑穀御飯／味噌汁 鶏の唐揚げ／中華和え	精白米・雑穀米／さつまいも・玉葱 鶏肉・生姜・にんにく／キャベツ・胡瓜・コーン・ごま油	豚肉とニラのうどん	492	24
3	火	御飯／清まし汁 さわらの味噌漬焼き／白菜と昆布の和え物	精白米／ほうれん草・えのき さわら／白菜・胡瓜・人参・昆布・かつお節	さつまいものチーズ焼き スキムミックスジュース	443	19.3
4	水	根菜ごろごろカレー ブロッコリーサラダ／みかん	精白米・鶏肉・大根・里芋・玉葱・人参・スキムミルク・カレールウ ブロッコリー・もやし・胡瓜・コーン・赤パプリカ／みかん	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶	467	14.6
5	木	チャーハン／味噌汁 春雨の中華炒め	精白米・焼豚・人参・筍・長葱・椎茸・卵／大根・わかめ 春雨・ピーマン・人参・キャベツ・豚肉・きくらげ・ごま油	ひじきおにぎり 麦茶	520	15.3
6	金	御飯／味噌汁 さばの塩焼き／ほうれん草と納豆の和え物	精白米／白菜・ごぼう・人参 さば／ほうれん草・もやし・納豆・コーン	黒豆ときな粉蒸しパン ほうじ茶	555	20.3
9	月	むぎ御飯／清まし汁 豚肉と青梗菜の味噌炒め／さつまいもサラダ	精白米・押し麦／豆腐・わかめ 豚肉・玉葱・青梗菜・赤パプリカ／さつまいも・胡瓜・人参・マヨネーズ	きなこ団子 麦茶	603	17.9
10	火	御飯／味噌汁 赤魚のネギソース／南瓜のミルクそば煮	精白米／小松菜・しめじ・人参 赤魚・長葱／南瓜・豚挽き肉・牛乳	チヂミ ほうじ茶	484	21.5
11	水	パン／ほうれん草のクリームスープ 鶏肉のケチャップ焼き／キャベツとりんごのサラダ	食パン／ほうれん草・じゃが芋・コーン・牛乳・シチュールウ 鶏肉／キャベツ・りんご・胡瓜	べったんこ焼き 麦茶	549	22.8
12	木	おかか御飯／味噌汁 あっさりかに玉／ささみサラダ	精白米・花かつお・青のり／かぶ・万能ねぎ・油揚げ 卵・かにフレーク・えのき・長葱・ごま油・グリーンピース／ささみ・キャベツ・小松菜・人参・コーン	カルビスゼリー・せんべい ほうじ茶	420	18.8
13	金	御飯／味噌汁 カレイの磯辺揚げ／切り昆布の煮物	精白米／玉葱・わかめ・生揚げ カレイ・青のり／昆布・人参・大根・さつまいも・絹さや	ポパイパンケーキ ホットココア	541	24.2
16	月	御飯／味噌汁 じゃが煮入り卵焼き／小松菜の煮浸し	精白米／大根・しめじ・長葱 卵・じゃが芋・玉葱・鶏挽肉・人参／小松菜・白菜・人参・油揚げ	チーズ蒸しパン スキムミックスジュース	502	18.7
17	火	焼きそば／中華スープ ナムル	蒸し中華麺・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・花かつお・青のり／豆腐・椎茸・万能ねぎ もやし・青梗菜・人参・ごま	みたらし芋もち 麦茶	453	16
18	水	御飯／清まし汁 鮭のちゃんちゃん焼き／ひじきの煮物	精白米／わかめ・長葱・麩 鮭・キャベツ・人参・しめじ・南瓜・バター／ひじき・大豆・人参・さつまいも・いんげん	手作り大豆ソーセージ ほうじ茶	430	27.9
19	木	赤飯／味噌汁 枝豆おからハンバーグ／おかか和え	精白米・もち米・小豆・ごま／かぶ・なす おから・豚挽き肉・玉葱・枝豆・パン粉・牛乳・卵・スキムミルク／キャベツ・人参・コーン・花かつお	プリン・ア・ラ・モード レモンティー	514	21.9
20	金	わかめ御飯／味噌汁 おでん／ほうれん草のごま和え	精白米・わかめ御飯の素／白菜・しめじ 大根・人参・うすらの卵・じゃが芋・昆布・こんにゃく・がんも・つみれ／ほうれん草・もやし・人参・卵・ごま	ししゃもフライ 麦茶	397	14.5
23	月	御飯／味噌汁 生揚げと豚肉の炒め煮／切干大根のごま酢和え	精白米／南瓜・にら 生揚げ・豚肉・玉葱・青梗菜・赤ピーマン・ごま油／切干大根・人参・胡瓜・ごま	チーズおかかおにぎり 麦茶	534	20.1
24	火	胚芽御飯／味噌汁 あじフライ／塩もみサラダ	精白米・胚芽米／さつまいも・玉葱 あじ・パン粉／キャベツ・胡瓜・人参	ブランフレークのヨーグルト和え ほうじ茶	463	18.5
25	水	ミートスパゲティ ポテトサラダ／グレープフルーツ	スパゲティ・豚挽き肉・玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ じゃが芋・胡瓜・人参・ツナ・マヨネーズ／グレープフルーツ	クリスマスケーキ レモンティー	593	19.3
26	木	菜めし／味噌汁 豆腐と桜海老のふわふわ焼き／里芋のこってり煮	精白米・菜めしの素／大根・油揚げ・長葱 豆腐・はんぺん・桜海老・万能ねぎ／里芋・人参・ごぼう・いんげん	モロヘイヤのお好み焼き 麦茶	455	18.3
27	金	御飯／味噌汁 ぶりの照り焼き／大根じゃこサラダ	精白米／玉葱・キャベツ ぶり／大根・胡瓜・人参・わかめ・じゃこ・ごま油	きな粉クッキー ホットココア	659	24.4

7	土	親子丼 味噌汁	精白米・鶏肉・人参・玉葱・卵・みつば・のり キャベツ・じゃが芋		378	19.7
14	土	みそラーメン バナナ	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参・わかめ・コーン バナナ		317	12.3
21	土	豚丼 味噌汁	精白米・豚肉・玉葱・人参 もやし・里芋・万能ねぎ		387	13.8
28	土	煮込みうどん バナナ	うどん・鶏肉・油揚げ・大根・人参・長葱・小松菜 バナナ		268	10.4

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。