

12月 献立表

一の割自然保育園・未満児

日付	曜日	朝おやつ	献立	食 材	午後のおやつ	1人分 - (kcal)	タンパク質 (g)
2	月	スキムココア	雑穀御飯/味噌汁 鶏の唐揚げ/中華和え	精白米・雑穀米/さつま芋・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	437	22.5
3	火	豆乳	御飯/清まし汁 さわらの味噌漬焼き/白菜の和え物	精白米/ほうれん草・えのき さわら/白菜・胡瓜・人参・かつお節	さつま芋のチーズ焼き スキムミックスジュース	400	17.8
4	水	ヨーグルト	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 麦茶	419	14
5	木	豆乳ココア	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	464	15.4
6	金	スキムミルク	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 麦茶	479	19.6
9	月	スキムココア	むぎ御飯/清まし汁 豚肉と青梗菜の味噌炒め/さつま芋サラダ	精白米・押し麦/豆腐・わかめ 豚肉・玉葱・青梗菜・赤パプリカ/さつま芋・胡瓜・人参・マヨネーズ	きなこ団子 麦茶	529	17.8
10	火	豆乳	御飯/味噌汁 赤魚のネギソース/南瓜のミルクそばろ煮	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 麦茶	427	19.3
11	水	ヨーグルト	御飯/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	精白米/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	493	17.8
12	木	スキムミルク	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	カルピスゼリー・せんべい 麦茶	382	18
13	金	豆乳ココア	御飯/味噌汁 カレイの磯辺揚げ/大根と人参の煮物	精白米/玉葱・わかめ・生揚げ カレイ・青のり/人参・大根・さつま揚げ・絹さや	ポパイパンケーキ ホットココア	469	22.3
16	月	豆乳	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	452	17.5
17	火	スキムココア	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・かつお節・青のり/豆腐・椎茸・万能ねぎ もやし・青梗菜・人参・ごま油・ごま	みたらし芋もち 麦茶	407	16.3
18	水	ヨーグルト	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・さつま揚げ・いんげん	手作り大豆ソーセージ 麦茶	389	23.8
19	木	豆乳ココア	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・かつお節	プリン・ア・ラ・モード 麦茶	451	20.7
20	金	スキムミルク	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・がんも・つみれ/ほうれん草・もやし・人参・卵・ごま	せんべい 麦茶	316	12.2
23	月	スキムココア	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	517	19.7
24	火	豆乳	胚芽御飯/味噌汁 あじフライ/塩もみサラダ	精白米・胚芽米/さつま芋・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 麦茶	422	16.9
25	水	スキムミルク	ミートスパゲティ ポテトサラダ/オレンジ	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/オレンジ	クリスマスケーキ 麦茶	500	18.2
26	木	豆乳ココア	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	412	17.5
27	金	ヨーグルト	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	570	21.2

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		304	15.8
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・ごま油・わかめ・コーン バナナ		254	9.9
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		309	11.1
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		192	7.7

★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。