

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	月	牛乳	発芽玄米ご飯	米・玄米	牛乳
		牛乳	鮭の胡麻照り焼き	鮭・しょうが・白ごま	たこ焼き風ポテト
		牛乳	ほうれん草のおかか和え	ほうれんそう・にんじん・かつおぶし	じゃがいも・あおのり
		牛乳	豚汁/バナナ	豚肉・だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ・こんにゃく・油揚げ	
2	火	牛乳	もちふわロール	もちふわロール	お茶
		牛乳	タンドリーチキン	鶏肉・にんにく・カレー粉・ヨーグルト	ししじゅうし
		牛乳	さつまいもサラダ	さつまいも・にんじん・きゅうり・洋ドレ	米・豚肉・刻み昆布・油揚げ
		牛乳	きのこスープ/オレンジ/牛乳	しめじ・えのき・しいたけ・たまねぎ	にんじん・しょうが
3	水	牛乳	ごはん	米	牛乳
		牛乳	八宝菜	はくさい・たけのこ・にんじん・しいたけ・もやし・チンゲン菜・たまねぎ・豚肉	かぼちゃスコーン
		牛乳	スティック胡瓜	きゅうり	かぼちゃ・米粉・BP
		牛乳	わかめスープ/りんご	わかめ・たまねぎ・コーン・白ごま	
4	木	牛乳	チキンライス(非常食)	米・鶏肉・にんじん・コーン・たまねぎ・パセリ	お茶
		牛乳	じゃがいも炒め	じゃがいも・たまねぎ・ウインナー・バター	味噌焼きおにぎり
		牛乳	コロコロサラダ	きゅうり・だいこん・にんじん・洋ドレ	米・白ごま
		牛乳	豆乳スープ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ベーコン・豆乳	
		牛乳	バナナ		
5	金	牛乳	菜飯	米・菜飯の素	牛乳
		牛乳	厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ・鶏挽肉・たまねぎ・葉ねぎ	スノーボールクッキー
		牛乳	人参のきんぴら	にんじん・ツナ	コーンスターチ・小麦粉
		牛乳	味噌汁/オレンジ	かぶ・かぶ葉・にんじん・油揚げ	バター・粉糖
6	土	牛乳	ねぎ塩豚丼	米・豚肉・長ねぎ・白ごま	牛乳
		牛乳	白菜の磯和え	はくさい・にんじん・きざみのり	ピザトースト
		牛乳	清汁	だいこん・しめじ・みつば	食パン・たまねぎ・ピーマン
		牛乳	バナナ		ベーコン・チーズ
8	月	牛乳	わかめごはん(非常食)	米・わかめ	牛乳
		牛乳	カレイの煮つけ	カレイ・しょうが	豆腐のパンケーキ
		牛乳	切干大根の炒め煮	切干大根・こんにゃく・にんじん・しいたけ	米粉・BP・豆腐
		牛乳	味噌汁/みかん	かぼちゃ・長ねぎ・たまねぎ・油揚げ	メープルシロップ
9	火	牛乳	きのこうどん	うどん・豚肉・しいたけ・まいたけ・えのき・にんじん・長ねぎ・こまつな	お茶
		牛乳	炒り豆腐	木綿豆腐・鶏挽肉・ごぼう・にんじん・こんにゃく・いんげん	雑炊
		牛乳	りんご		米・鶏肉・かぶ・かぶ葉
		牛乳			にんじん
10	水	牛乳	ごはん	米	お茶
		牛乳	よだれ鶏風	鶏肉・長ねぎ・白ごま・にんにく・しょうが	ヨーグルト
		牛乳	春雨サラダ	はるさめ・にんじん・きゅうり・ハム・中華ドレ	おせんべい
		牛乳	中華スープ/オレンジ	たまねぎ・にら・にんじん・えのき	
11	木	牛乳	カレーライス	米・豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ルウ	お茶
		牛乳	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・にんじん・コーン・洋ドレ	そばめし
		牛乳	バナナ		米・中華麺・豚肉・キャベツ
		牛乳			たまねぎ・にんじん・しょうが
12	金	牛乳	ピラフ	米・たまねぎ・にんじん・ウインナー	牛乳
		牛乳	ミートローフ	豚挽肉・たまねぎ・にんじん・木綿豆腐	クリスマスケーキ
		牛乳	ツリーポテトサラダ	じゃがいも・にんじん・きゅうり・マヨドレ	米粉ホットケーキ粉・いちご
		牛乳	コーンクリームスープ/みかん	コーン・クリームコーン・たまねぎ・生クリーム・パセリ	生クリーム・チョコペン・トッピング
13	土	牛乳	五目ごはん	米・鶏肉・にんじん・油揚げ・ごぼう・干し椎茸	お茶
		牛乳	小松菜の和え物	こまつな・かぶ・にんじん	じゃこねぎおにぎり
		牛乳	清汁	豆腐・えのき・長ねぎ	米・しらす・長ねぎ
		牛乳	バナナ		

※午前おやつは乳児のみの提供になります。

※材料等の都合により献立の変更することもありますので、ご了承下さい。

※メニューの内容をご確認いただき、また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。

※離乳食完了期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	月	牛乳	発芽玄米ご飯	牛乳
			鮭の胡麻照り焼き	たこ焼き風ポテト
			ほうれん草のおかか和え	じゃがいも・あおのり
			豚汁/バナナ	
16	火	牛乳	もちふわロール	お茶
			鶏肉・にんにく・カレー粉・ヨーグルト	しじゅうし
			さつまいもサラダ	米・豚肉・刻み昆布・油揚げ
			きのこスープ/オレンジ/牛乳	にんじん・しょうが
17	水	牛乳	ごはん	牛乳
			八宝菜	かぼちゃスコーン
			スティック胡瓜	かぼちゃ・米粉・BP
			わかめスープ/りんご	
18	木	牛乳	㊦ランチ	牛乳
			ごはん	バスクチーズケーキ
			かぼちゃコロッケ	クリームチーズ・グラニュー糖
			キャベツサラダ	小麦粉・卵・生クリーム
			ほうれん草スープ/みかん	
19	金	牛乳	菜飯	牛乳
			厚揚げのそぼろ煮	スノーボールクッキー
			人参のきんぴら	コーンスターチ・小麦粉
			味噌汁/オレンジ	バター・粉糖
20	土	牛乳	ねぎ塩豚丼	牛乳
			白菜の磯和え	ピザトースト
			清汁	食パン・たまねぎ・ピーマン
			バナナ	ベーコン・チーズ
22	月	牛乳	わかめごはん	牛乳
			カレイの煮つけ	豆腐のパンケーキ
			切干大根の炒め煮	米粉・BP・豆腐
			味噌汁/みかん	メープルシロップ
23	火	牛乳	きのこうどん	お茶
			炒り豆腐	雑炊
			りんご	米・鶏肉・かぶ・かぶ葉
				にんじん
24	水	牛乳	ごはん	牛乳
			よだれ鶏風	さつまいもスティック
			春雨サラダ	さつまいも
			中華スープ/オレンジ	
25	木	牛乳	カレーライス	牛乳
			ブロッコリーサラダ	たい焼き
			バナナ	
26	金	牛乳	ごはん	牛乳
			★チーズタッカルビ	メロンパン
			トマト	
			もやしスープ/りんご	
27	土	牛乳	五目ごはん	お茶
			小松菜の和え物	じゃこねぎおにぎり
			清汁	米・しらす・長ねぎ
			バナナ	

●今月の目標栄養価 乳児 エネルギー 463kcal 蛋白質 16.1g 脂質 14.7g
 幼児 エネルギー 617kcal 蛋白質 22.3g 脂質 20.8g

★印は今月の世界料理です。

