

12月のこんだて

菊野台かしのみ保育園

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

※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	午前 おやつ	献立名	食品名	おやつ
15	月	牛乳	発芽玄米ご飯 鮭の胡麻照り焼き ほうれん草のおかか和え 豚汁/バナナ	米・玄米 鮭・しょうが・白ごま ほうれんそう・にんじん・かつおぶし 豚肉・だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ・こんにゃく・油揚げ	牛乳 たこ焼き風ポテト じゃがいも・あおのり
		牛乳	もちふわロール タンドリーチキン さつまいもサラダ きのこスープ/オレンジ/牛乳	もちふわロール 鶏肉・にんにく・カレー粉・ヨーグルト さつまいも・にんじん・きゅうり・洋ドレ しめじ・えのき・しいたけ・たまねぎ	お茶 ししじゅうし 米・豚肉・刻み昆布・油揚げ にんじん・しょうが
		牛乳	ごはん 八宝菜 スティック胡瓜 わかめスープ/りんご	米 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 きゅうり わかめ・たまねぎ・コーン・白ごま	牛乳 かぼちゃスコーン かぼちゃ・米粉・BP
			牛乳	ランチ ごはん かぼちゃコロッケ キャベツサラダ ほうれん草スープ/みかん	牛乳 バスチーズケーキ クリームチーズ・グラニュー糖 小麦粉・卵・生クリーム
19	金	牛乳	菜飯 厚揚げのそぼろ煮 人参のきんぴら 味噌汁/オレンジ	米・菜飯の素 厚揚げ・鶏挽肉・たまねぎ・葉ねぎ にんじん・ツナ かぶ・かぶ葉・にんじん・油揚げ	牛乳 スノーボールクッキー コーンスター・小麦粉 バター・粉糖
			牛乳	ねぎ塩豚丼 白菜の磯和え 清汁 バナナ	牛乳 ピザトースト 食パン・たまねぎ・ピーマン ベーコン・チーズ
			牛乳	わかめごはん カレイの煮つけ 切干大根の炒め煮 味噌汁/みかん	牛乳 豆腐のパンケーキ 米粉・BP・豆腐 メープルシロップ
23	火	牛乳	きのこうどん 炒り豆腐 りんご	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 木綿豆腐・鶏挽肉・ごぼう・にんじん・こんにゃく・いんげん 米・鶏肉・かぶ・かぶ葉	お茶 雑炊 にんじん
			牛乳	ごはん よだれ鶏風 春雨サラダ 中華スープ/オレンジ	牛乳 さつまいもステイック さつまいも
			牛乳	カレーライス ブロッコリーサラダ バナナ	牛乳 たい焼き
27	土	牛乳	牛乳	ごはん ★チーズタッカルビ トマト もやしスープ/りんご	牛乳 メロンパン
			牛乳	五目ごはん 小松菜の和え物 清汁 バナナ	お茶 じゃこねぎおにぎり 米・しらす・長ねぎ

●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。

