

12月の献立表

日	曜日	10時の おやつ	献 立	3時の おやつ	エネルギー kcal	蛋白 g	脂肪 g	主な食材		
1	月	バナナ	豚肉のみぞ焼き さっぱりキャベツ 里芋煮付	里芋煮付	麦茶 切り大根とツナのおにぎり	409 463	16.7 20.5	4.7 5.9	人参 豚肉 ほうれん草 里芋 キャベツ 胡瓜	
2	火	ヨーグルト	大根の棒餃子 物 野菜ソテー	さつま揚げとレンコンの煮	牛乳 大学芋	508 611	16.6 19.1	15.6 19.6	豚挽肉 大根 にら 小松菜 人参 れんこん キャベツ もやし	
3	水	麦茶 野菜ウエハース	麦ごはん ゆで卵	ハヤシ わかめキャベツサラダ	牛乳 バナナケーキ	566 680	17.3 21.9	22.2 26.7	豚肉 玉葱 じやが芋 卵 わか め キャベツ 人参 バナナ	
4	木	麦茶 クラッカー	鮭のコーンクリーム焼き プロッコリー磯和え	大根とえのき人参味噌汁 みかん	牛乳 りんご入り蒸しパン	434 505	21.2 26.1	8.7 9.2	鮭 大根 人参 えのき りんご さつまいも レーズン	
5	金	麦茶 ブルーン	麻婆豆腐 春雨中華サラダ	のり塩ポテト	牛乳 ハートパイ	509 581	16.4 20.3	19.7 22.7	豚挽肉 にら 豆腐 じやが芋 春雨 人参 もやし	
6	土	麦茶 たまごボーロ	付け合わせパン みかん	たまごスープ	麦茶 きなこせんべい	281 313	5.9 6.9	10.1 12.1	たまごぼーる 食パン みかん せんべい	
8	月	麦茶 クラッcker	鶏肉の変わり焼き 白菜のごまあえ	ひじき煮付け	牛乳 きな粉クリームサンド	441 516	17.8 21.7	17.1 19.3	鶏肉 ひじき 人参 油揚げ 白菜 食パン	
9	火	チーズ	和風ハンバーグ にんじんの甘煮	マカロニサラダ	ヨーグルトあえ	464 536	18.4 19.5	14.8 14.7	豚挽肉 豆腐 ひじき 卵 玉葱 キャベツ 人参	
10	水	りんご	めかじきのカレー揚げ 五彩サラダ	カラフルきんぴら	牛乳 子供洋食	438 528	18.1 23.1	14.8 18.4	かじき 卵 ごぼう 人参 豚肉 ビーマン キャベツ 竹輪 大根	
11	木	麦茶 せんべい	豚丼 冬野菜サラダ	豆腐と大根のみぞ汁 みかん	麦茶 チーズケーキ	471 567	15.2 19.1	23.8 28.7	豚肉 玉葱 大根 豆腐 れんこん 人参 小松菜 みかん 卵	
12	金	麦茶 ピスケット	かに玉 野菜ナムル	大根そぼろ煮	牛乳 きなこぼう	439 491	16.5 19.4	16.5 17.8	しめじ 筍 葱 卵 大根 豚挽肉 にら 人参 ほうれん草 もやし	
13	土	麦茶 ウエハース	ひもかわうどん 小松菜と人参のお浸し	がんもどき煮	麦茶 おこし	171 179	6.5 7.8	7.9 8.5	うどん しめじ 人参 白菜 油揚 げ がんもどき 小松菜	
15	月	ヨーグルト	鶏肉のマーマレード焼き プロッコリーごまあえ	人参しりしり	牛乳 マカロニ安倍川	483 582	22.3 26.6	15.3 19.8	鶏肉 人参 卵 プロッコリー マカロニ きな粉	
16	火	麦茶 かぼちゃボーロ	豆腐の真砂揚げ ほうれん草の磯香あえ	れんこんいため煮	牛乳 卵サンド	449 541	15.3 19.1	18.9 20.9	豆腐 鶏挽肉 人参 玉葱 葱 れんこん 豚肉 白菜	
17	水	麦茶 クラッcker	鮭の塩焼き 白菜浸し	クリームシチュー みかん	ヨーグルト	432 491	24.3 28.9	11.4 12.6	鮭 鶏肉 じやが芋 玉葱 人参 プロッコリー コーン 白菜	
18	木	りんご	ブルコギ風 がんもどき煮	切り干し大根のナムル	麦茶 クリームスパゲティー	473 571	17.1 21.9	13.1 16.1	豚肉 にら 人参 玉葱 切干大根 ほうれん草 がんもどき	
19	金	チーズ	発芽玄米ごはん こまつなのお土佐あえ	厚焼き卵 みかん	豚汁	牛乳 セサミクッキー	565 664	22.2 24.7	24.9 27.5	卵 豚肉 大根 人参 じやが芋 葱 しめじ 豆腐 小松菜 もやし
20	土	麦茶 ブルーン	コッペパン ソーセージ	コーンボタージュ	麦茶 ほうれん草ドーナツ	580 654	12.0 13.5	26.5 31.7	ブルーン ほん ソーセージ どーなつ	
22	月	ヨーグルト	豆腐ハンバーグ 人参グラッセ	ほうれん草サラダ	かぼちゃのほうとう	378 449	15.7 17.9	10.8 13.7	豚挽肉 豆腐 卵 玉葱 ほうれん 草 人参 もやし 豚肉 かぼ ちゃ	
23	火	麦茶 たまごボーロ	ピラフ にんじんサラダ	白菜スープ みかん	鶏肉の照焼	麦茶 フルーツサンド	427 512	15.0 19.3	15.2 19.4	人参 玉葱 豚挽肉 白菜 鶏肉 もやし みかん
24	水	みかん	さわらのごまみぞ焼き 小松菜ともやしの和え物	生揚げそぼろ煮	麦茶 おかげチーズおにぎり	444 530	20.4 25.5	12.4 15.5	さわら 生揚げ 豚挽肉 小松菜 もやし	
25	木	麦茶 ピスケット	ポークケチャップ え物 里芋煮付	ほうれん草と高野豆腐の和	牛乳 野菜せんべい	398 456	16.5 20.6	13.1 14.3	豚肉 玉葱 ビーマン 里芋 ほうれん草 高野豆腐	
26	金	バナナ	麦ごはん ゆで卵	チキンカレー 春雨サラダ	みかん 食べる小魚	434 481	14.1 16.3	10.8 13.4	鶏肉 人参 玉葱 じやが芋 卵 キャベツ コーン 春雨	
27	土	チーズ	付け合わせパン スープ みかん	ほうれん草とベーコンの	麦茶 きなこせんべい	295 313	8.4 6.9	13.0 12.0	チーズ 食パン ジャム みかん せんべい	

※ 園では、発達段階に応じた給食の提供を行っています。