

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	豚肉のみそ焼き さつぱりキャベツ 里芋煮付	麦茶 切干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 なら 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 ジャが芋 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 ブロッコリー磯和え 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 なら 豆腐 ジャが芋 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	たまごぼろ 食パン みかん せんべい
8	月	麦茶 クラッカー	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 豆腐と大根のみそ汁 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 ビスケット	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 なら 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 ブ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 ブロッコリー 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 クラッカー	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 ジャが芋 玉葱 人参 ブロッコリー 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 クリームスバゲティ	473 571	17.1 21.9	13.1 16.1	豚肉 なら 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 ジャが芋 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 コーンポタージュ	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 ばん 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	さわらのごまみそ焼き 小松菜ともやしの和え物 生揚げそぼろ煮	麦茶 おかかチーズおにぎり	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 ビスケット	ボークケチャップ 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 ジャが芋 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。