12月 今月のこんだて

かぬき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おしらせ
1	水	ごはん 豆腐とツナのソース焼き かにかまサラダ 味噌汁	じゃこトースト 牛乳	米、食パン、マヨネーズ、パン粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、卵、かにかま、米みそ、しらす干し	きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、生わかめ、きゃべつ	信愛会メニュー 豆腐とツナのソース焼き
2	木	ナポリタン ホタテサラダ ポトフ オレンジデザート	ごへいもち 麦茶	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、米、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ほたて貝柱水煮缶、米みそ、粉チーズ	たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、みかん缶、にんじん、ピーマン	
3	金	よろこんぶごはん　味噌汁 鶏肉の味噌漬け焼 焼きトマト 大根のゴマ酢和え	かぼちゃのカレー揚げ 麦茶	米、砂糖、片栗粉、油、すりごま	鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、米みそ、スライスチーズ	かぼちゃ、ミニトマト、だいこん、きゅうり、なめこ、にんじん、塩こんぶ、葉ねぎ、しょうが	みかんの日
4	土	エビピラフ チーズ 野菜スープ バナナ	かし 乳　カルシン 幼　ジョア	米、じゃがいも	えび、チーズ、ベーコン、バター	バナナ、たまねぎ、ミックスベジタブル（冷凍）、にんじん	
6	月	こぎつねごはん　みかん 八宝豆腐 しらすいり酢の物 中華コーンスープ	手作り肉まん 牛乳	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、マーガリン、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、油揚げ、かまぼこ、しらす干し、さけ	みかん、クリームコーン缶、胡瓜、もやし、人参、チンゲンサイ、コーン缶、たけのこ、生わかめ、葉ねぎ、葱、干椎茸、こんぶ	
7	火	卵サンド 鮭のクリームシチュー ドレッシングサラダ くだものゼリー	青菜のおにぎり 麦茶	食パン、米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、卵、ツナ油漬缶、バター、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、マッシュルーム缶	♦世界の給食♦ フィンランド
8	水	ごはん 信田煮 小松菜のこんぶ和え 田舎汁	バルミエ ミロミルク	米、さといも、しらたき、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ、卵、油揚げ	こまつな、にんじん、たまねぎ、ごぼう、いんげん、しいたけ、葉ねぎ、塩こんぶ、干ししいたけ	
9	木	しょうゆラーメン 磯ビーンズ ピーチデザート	じゃむぱん（かぬき） 麦茶	生中華めん、強力粉、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、卵、焼き豚、だいず水煮缶詰、なると、煮干し、無塩バター	ほうれんそう、もも缶、あおのり	クレープの日
10	金	ごはん 春巻き チキンサラダ スープ	しっとりレモンケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油、春巻きの皮、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、鶏ささ身、生クリーム	もやし、たまねぎ、きゅうり、たけのこ（水煮）、生わかめ、ピーマン、レモン果汁、黒きくらげ	
11	土	ジャムサンド チーズ 牛乳　※乳児は給食があります バナナ	かし ジュース	生活発表会			
13	月	ごはん　ぐだくさん汁 手作りふりかけ 鶏肉とたまごの煮物 キャベツの胡麻ネーズあえ	ミロラスク 麦茶	米、マヨネーズ、砂糖、生ふ、すりごま、ごま	鶏もも肉、うずら卵水煮缶、豚肉、ちくわ、しらす干し、米みそ、バター、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しめじ、ねぎ、あおのり	
14	火	ドッグパン マカロニカレーソテー コーンスープ くだものゼリー	こんぶおにぎり 麦茶	ロールパン、米、マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、ウインナー、バター、ハム	クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、いちごジャム・低糖度、にんじん、コーン缶、ピーマン	
15	水	ピラフ　プリン 鶏肉のからあげ コーンポテサラ オニオンスープ	クリスマスケーキ 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、卵、ベーコン、ハム、バター	たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン缶、しょうが	クッキング
16	木	あんかけやきそば チーズポテト わかめスープ	おじや 麦茶	焼きそばめん、じゃがいも、米、油、片栗粉、ごま	豚肉、えび、かまぼこ、卵、米みそ、粉チーズ	はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、たけのこ（水煮）、生わかめ、しいたけ、葉ねぎ	
17	金	ごはん　みかん 鯖の味噌煮 白菜のおかか和え すまし汁	プレーンラスク 牛乳	米、フランスパン、グラニュー糖、砂糖	牛乳、さば、卵、バター、米みそ、かつお節	みかん、はくさい、たまねぎ、生わかめ	冬の鯖と言ったら野菜はやっぱり白菜！！煮込むと甘味が出るので子どもにも食べやすいです
18	土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	かし 乳　カルシン 幼　ジョア	米、油、砂糖	ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、もも缶、バナナ、パイン缶、にんじん、みかん缶、しめじ	

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おしらせ
20	月	カムカムカレー スパドレサラダ バナナヨーグルト	すいとん	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ用スパゲティ、小麦粉	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、ハム、卵、バター、豚もも	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、れんこん、だいこん、ごぼう、ねぎ	れんこん ビタミンCはレモンに匹敵するほど豊富です。
21	火	マーマレードサンド ふわふわミートボールのシチュー フルーツデザート グリークサラダ	ツナ昆布おにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、生クリーム、卵、ツナ油漬缶、牛乳、チーズ、バター	トマトピューレ、バナナ、キャベツ、マーマレード、ブロッコリー、玉葱、桃缶、みかん缶、パイン缶、マッシュルーム、トマト、胡瓜、こんぶ佃煮	もちつき
22	水	たんじょうかい（※リクエスト献立）					冬至
23	木	きつねうどん 豚さつま ヨーグルト	金時ぱん（かぬき） 牛乳	ゆでうどん、さつまいも、強力粉、砂糖、油、はちみつ、マーガリン	牛乳、豚肉、油揚げ、卵、バター	たまねぎ、にんじん、いちごジャム、干ししいたけ	
24	金	ごはん 白身魚のサラダ焼き 小松菜とツナのごま和え 味噌汁	おさつスティック 牛乳	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、油、ごま、米粉	牛乳、かれい、卵、生揚げ、ツナ油漬缶、米みそ	こまつな、キャベツ、にんじん	クリスマスイブ
25	土	ひじきご飯 チーズ 味噌汁 バナナ	かし 乳　カルシン 幼　ジョア	米、焼ふ	チーズ、米みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ひじき	クリスマス
27	月	ごはん レバーかりんとう バンサンスー 味噌汁	シュークリーム 牛乳	米、片栗粉、砂糖、油、はるさめ、ごま油、ごま、焼ふ	牛乳、豚レバー、卵、ハム、米みそ	だいこん、きゅうり、にんじん、生わかめ	
28	火	イチゴジャムサンド 煮込みハンバーグ あったかスープ くだものゼリー	梅おかかおにぎり 麦茶	食パン、米、パン粉、砂糖、小麦粉、ごま	豚ひき肉、ベーコン、卵、バター、かつお節	たまねぎ、はくさい、いちごジャム、しめじ、トマトピューレ、にんじん、コーン缶、うめ干し	
29	水	他人丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし ジュース	米、砂糖	豚肉、卵、絹ごし豆腐、チーズ、かまぼこ、米みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん	
30	木	休園					
31	金	大晦日 休園					らいねんも　げんきに　あいましょう

※仕入れの都合上献立が変更される場合があります　※市販のものにつきましては材料に記載されません

1か月の平均栄養量（乳児）	エネルギー	498 kcal	鉄	2.6 mg
	たんぱく質	18.0 g	カルシウム	294 mg
	脂質	16.3 g	ビタミンC	21 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	3.9 g
1か月の平均栄養量（幼児）	エネルギー	546 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	20.3 g	カルシウム	214 mg
	脂質	17.7 g	ビタミンC	25 mg
	塩分	2.4 g	食物繊維	4.3 g