

12月



今月のこんだて



かめき保育園

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料（屋食と午後おやつ）			おしらせ
				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	
1	金	冬のカレーライス コールスロー フルーツヨーグルト	ジャム蒸しパン 牛乳	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、ヨーグルト、 豚ひき肉、卵	大根、キャベツ、バナナ、 人参、玉葱、もも缶、 みかん缶、カリフラワー、 コーン缶、胡瓜、 いちごジャム、グリーンピース	冬野菜には体を温める作用があるといわれています。寒い日には冬野菜をたっぷり食べて風邪に負けないようにしましょう
2	土	鶏井 チーズ バナナ 味噌汁	かし ジュース	米、砂糖	鶏肉、チーズ、豆腐、 油揚げ	バナナ、たまねぎ、 にんじん、焼きのり、 やし	
4	月	ごはん 鰯の味噌煮 トマト キャベツの納豆和え	雪芋 牛乳	米、さつまいも、 砂糖、マヨネーズ	牛乳、たら、挽き わり納豆、米みそ、 かつお節	キャベツ、たまねぎ、 トマト、ほうれんそう、 えのきたけ、葉ねぎ	
5	火	ごはん ふりかけ レバーかりんとう ブロッコリー	青菜のおにぎり	米、片栗粉、砂糖、 油、すりごま、 ごま、焼ふ	豚レバー、絹ごし 豆腐、卵、米みそ、 しらす干し	ブロッコリー、キャベツ、 だいこん、きゅうり、 ほうれんそう、 にんじん	クッキング ハキを切りまじよう
6	水	ごはん 豆腐入り松風焼き トマト きゅうりもみ	じゃがいものフォカッチャ 牛乳	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 片栗粉、砂糖、 ごま、オリーブ油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、 豚肉、かにかまぼこ、 チーズ、卵、ヨーグルト、 米みそ、ハム	たまねぎ、トマト、 きゅうり、だいこん、 えのきたけ、にんじん、 生わかめ、ごぼう、 葉ねぎ	松風焼きはお節料理の一品です。表はけしの笑で飾ってあり裏は何もないことから「裏がない」正直なを表しています
7	木	カレー南蛮 磯ビーンズ ヨーグルト	ハムピラフ 麦茶	ゆでうどん、米、 油、片栗粉、砂糖、 ごま	鶏もも肉、だいず、 水煮、卵、かまぼこ、 ハム、油揚げ、 煮干し、バター	たまねぎ、ピーマン、 ねぎ、しいたけ、 あおのり	
8	金	ごはん スタミナ焼肉 さつまいものオレンジ煮 味噌けんちん汁	にんじん蒸しパン 牛乳	さつまいも、米、 ホットケーキ粉、 砂糖、板こんにゃく、 油、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、 鶏もも肉、卵、 チーズ、米みそ	もやし、たまねぎ、 にんじん、だいこん、 オレンジ天然果汁、 葉ねぎ、りんご、 にんにく、しょうが	
9	土	イチゴジャムサンド バナナ チーズ 牛乳	かし ジュース	生活発表会			
11	月	ごはん 鰯の変わり焼き トマト 里芋のにっころかし	ココア揚げパン 牛乳	さといも、米、食 パン、油、パン粉、 砂糖	牛乳、さくら、卵	トマト、たまねぎ、 生わかめ	
12	火	卵サンド 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー ミネストローネ	ツナカレーおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、 マヨネーズ、マカロニ・ スバゲティ	鶏もも肉、卵、 ベーコン、ツナ油漬缶	ブロッコリー、 トマト、にんじん、 マーマレード	
13	水	ごはん 皮なしシュウマイ トマト 白菜の煮ひたし	りんごドーナツ 牛乳	米、小麦粉、片栗粉、 さつまいも、砂糖、 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 豚肉、卵、米みそ、 バター、脱脂粉乳、 かつお節	玉葱、白菜、トマト、 オレンジ、しめじ、 りんご、大根、りんご果汁、 ごぼう、人参、葉ねぎ、 生薬	
14	木	ナポリタン イチゴジャムサンド 煮込みハンバーグ れんこんサラダ	コーンスープ ジュース	食パン、マカロニ・ スバゲティ、じゃがいも、 マヨネーズ、小麦粉、 パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 ベーコン、かにかまぼこ、 バター、ハム、卵、 粉チーズ	野菜ジュース、玉葱、 クリームコーン缶、 れんこん、胡瓜、人参、 コーン缶、いちごジャム、 トマトピューレ、しめじ、 ピーマン、りんご果汁	クッキング ハキを切りまじよう
15	金	ごはん スコップクロquette トマト 小松菜のこんぶ和え	オフランス 牛乳	じゃがいも、米、 パン粉、小麦粉、 油、グラニュー糖、 生ふ	牛乳、卵、豚ひき肉、 かにかまぼこ、 米みそ、バター	ごまつな、たまねぎ、 トマト、にんじん、 塩こんぶ	
16	土	ひじきご飯 チーズ ぐだくさん汁 バナナ	かし ジュース	米、さつまいも	チーズ、豚肉、 米みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 ねぎ、ひじき	
18	月	ごはん 鰯のかば焼き トマト 塩おかつ和え	コーントースト ミロミルク	米、食パン、板こんにゃく、 片栗粉、油、砂糖、 マヨネーズ	牛乳、さば、木綿豆腐、 鶏もも肉、かつお節	はくさい、トマト、 ほうれんそう、だいこん、 にんじん、クリームコーン缶、 葉ねぎ	
19	火	ビーンズライス コルカノン 花野菜スープ	きつねおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 油、片栗粉	だいず水煮缶詰、 豚ひき肉、ベーコン、 油揚げ、牛乳、 バター、生クリーム	たまねぎ、ホールトマト缶、 にんじん、ブロッコリー、 カリフラワー、ごまつな、 キャベツ、コーン	コルカノンとはアイルランド発祥の料理でじゃがいもにキャベツなどの緑の野菜を加えたものです

日 曜	屋食献立名	3時おやつ	材料（屋食と午後おやつ）			おしらせ
			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	
20 水	 リクエストこんだて 					
21 木	あんかけやきそば マッシュポテト りんご		かれーばん（かめき） 牛乳	焼きそばめん、 じゃがいも、強力粉、 油、パン粉、砂糖、 小麦粉、片栗粉	牛乳、豚肉、えび、 豚ひき肉、かまぼこ、 生クリーム	はくさい、りんご、 たまねぎ、にんじん、 コーン缶、たけのこ、 しいたけ
22 金	ピラフ 鶏の照り焼き キャベツとじゃこのサラダ かぼちゃスープ		塩クッキー 牛乳	米、小麦粉、マーガリン、 粉糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、 ベーコン、バター、 しらす干し、卵（黄）、 生クリーム	かぼちゃ、たまねぎ、 キャベツ、ピーマン、 きゅうり
23 土	中華丼 チーズ わかめスープ バナナ		かし ジュース	米、片栗粉、ごま	豚肉、チーズ、かまぼこ	バナナ、はくさい、しめじ、 にんじん、たけのこ、 いんげん、生わかめ、 葉ねぎ
25 月	ごはん 魚のステーキ ホウレンソウの胡麻和え さつま汁		おやさいホットケーキ 牛乳	米、さつまいも、ホットケーキ粉、 片栗粉、砂糖、油、すりごま	牛乳、かじき、鶏もも肉、 卵、米みそ、ハム、 チーズ、油揚げ	ほうれんそう、はくさい、 ごまつな、にんじん、 たまねぎ、コーン缶、 ねぎ
26 火	イチゴジャムサンド くだものゼリー 洋風卵焼き ブロッコリー ミルクスープ		さくらおにぎり 麦茶	食パン、米、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、 ハム、ピザ用チーズ、 バター	ブロッコリー、キャベツ、 たまねぎ、いちごジャム、 にんじん、マッシュルーム缶
27 水	麻婆豆腐丼 だいこん中華サラダ 中華コーンスープ		ワッフル 幼のみ：かし 牛乳	米、砂糖、片栗粉、 ごま油	木綿豆腐、牛乳、 豚ひき肉、ツナ油漬缶、 卵、白みそ	クリームコーン缶、 大根、コーン缶、ピーマン、 人参、生わかめ、 葉ねぎ、干し椎茸
28 木	タコライス エッグマカロニサラダ ミルクボンチ		かし 牛乳	米、マヨネーズ、 マカロニ	牛乳、豚ひき肉、 ウインナー、チーズ、 卵	トマト、たまねぎ、 もも缶、みかん缶、 バナナ、パイナップル、 きゅうり、にんじん
29 金	ハヤシライス 贅沢フルーツ		かし ジュース	米、砂糖	豚肉、ヨーグルト、 生クリーム	たまねぎ、バナナ、 もも缶、みかん缶、 パイナップル、にんじん、 しめじ
30 土	休園					
31 日	大晦日  休園 らいねんも げんきに どうえん して きてね よいおとしき〜					
※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・おやつ含む）		エネルギー	504 kcal	鉄	2.4 mg	
		たんぱく質	18.5 g	カルシウム	285 mg	
		脂質	17.1 g	ビタミンC	26 mg	
		塩分	1.7 g	食物繊維	4.1 g	
1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）		エネルギー	556 kcal	鉄	2.4 mg	
		たんぱく質	20.2 g	カルシウム	185 mg	
		脂質	18.6 g	ビタミンC	29 mg	
		塩分	2.1 g	食物繊維	4.7 g	

たくさんたべて
たくさんあそんで
おおきくなあれ！