12月献立予定表

2019年

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの	10時おやつ
2	月	ごはん　すまし汁 さわらのごまみそ焼き　みかん トマト ブロッコリーとコーンのソテー	牛乳 みそ煮込みうどん	米、ゆでうどん、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、みそ、絹ごし豆腐、鶏もも肉	みかん、ブロッコリー、トマト、ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しいたけ、	牛乳
3	火	ロールパン ポークビーンズ マカロニサラダ ヨーグルト	麦茶 おかかおにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖、バター	ヨーグルト、豚肉、大豆水煮、かつお節	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶	カルシン
4	水	ごはん　みそ汁 焼塩鮭　バナナ トマト 切干大根煮	牛乳 幼児：かっぱえびせん 乳児：せんべい	米、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、生わかめ	バナナ、トマト、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
5	木	スパゲティミートソース ドレッシングサラダ わかめスープ フルーツヨーグルト	牛乳 マフィン	スパゲティー、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、◎卵、生わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、みかん缶、トマトピューレ、もやし、もも缶、コーン缶、セロリー	カルシン
6	金	さくらごはん　オレンジ 千草焼き ひじきのナムル みそ汁	牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、◎卵、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、★なると、みそ、油揚げ、ひじき	オレンジ、はくさい、もやし、ほうれんそう、にんじん、しいたけ	牛乳
7	土	中華丼 バナナ コーンスープ	プリン せんべい	米、油、片栗粉、ごま油	豚肉、★なると	バナナ、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、コーン缶	牛乳
9	月	さんまのかば焼き丼 おひたし みそ汁 りんご	牛乳 大学芋	米、さつまいも、水あめ、油、砂糖、ごま	牛乳、さんま、みそ、かつお節、★なると	りんご、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、こまつな、にんじん	牛乳
10	火	三色丼 ポテトサラダ みそ汁 バナナ	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、◎卵、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、生わかめ	バナナ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶	カルシン
11	水	ごはん　みかん 金目鯛煮つけ 春雨サラダ みそ汁	牛乳 りんごのケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、はるさめ、小麦粉、ごま油、ごま	牛乳、きんめだい、◎卵、みそ	みかん、だいこん、ごぼう、こまつな、きゅうり、りんご、にんじん、コーン缶	牛乳
12	木	ロールパン　ヨーグルト マカロニグラタン ブロッコリー トマトスープ	麦茶 ごましおおにぎり	ロールパン、米、マカロニ、小麦粉、バター、パン粉、油、黒ごま	ヨーグルト、鶏もも肉、牛乳、★ウインナー、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、コーン缶	牛乳
13	金	五目ラーメン カレーポテト ヨーグルトサラダ	オレンジジュース ミレービスケット せんべい	ゆで中華めん、油、砂糖、ごま油	ヨーグルト、豚肉、★なると	バナナ、キャベツ、みかん缶、もやし、たまねぎ、りんご、にんじん、ねぎ、しいたけ	牛乳
14	土	**生活発表会**　パンのお土産があります♪					★バナナスティックケーキ (幼児発表中に保育する子のみ)
16	月	職員イチオシメニュー　たまごスープ わかめごはん　ぶどうゼリー 春巻き 春雨サラダ	牛乳 ★いちごスティックケーキ	米、春巻きの皮、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、◎卵、生わかめ、炊き込みわかめ	きゅうり、にんじん、もやし、たけのこ、えのきたけ、コーン缶、にら、しいたけ	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの	10時おやつ
17	火	幼児：きな粉もち　乳児：みそ煮込みうどん のりおかかもち　バナナ 具だくさんみそ汁　ヨーグルト ヨーグルト りんご組はおもちも少し食べます！	麦茶 こんぶおにぎり	もち米、米、さといも、砂糖、油、ゆでうどん	ヨーグルト、鶏もも肉、みそ、きな粉、こんぶ佃煮、焼きのり、かつお節	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	カルシン
18	水	ごはん さんまのごま焼き 納豆和え みそ汁　みかん	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、米、無塩バター、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま	牛乳、さんま、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、みそ、生クリーム、油揚げ、かつお節	みかん、はくさい、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	牛乳
19	木	★☆お楽しみ献立☆★　豚汁 ふりかけごはん　ジョア　みかん コロッケ ブロッコリー	カルピス チョコレートケーキ いちご組：★タルト	米、じゃがいも、さといも、パン粉、小麦粉、油	乳酸菌飲料、豚ひき肉、豚肉、◎卵、みそ	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳
20	金	チャーハン　ヨーグルト 揚げ餃子 ブロッコリーの中華和え タイピーエン	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、油、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、◎卵、豚ひき肉、★なると、豚肉	ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、しいたけ	牛乳
21	土	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	ジュース ★スナック菓子	米	豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、グリンピース	牛乳
23	月	ごはん　バナナ オムレツ ひじき煮 けんちんみそ汁	牛乳 かぼちゃのケーキ	米、さといも、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、小麦粉、油、ごま油	牛乳、◎卵、豚ひき肉、みそ、ひじき、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、かぼちゃ、板こんにゃく、葉ねぎ	牛乳
24	火	ロールパン　クリスマスデザート トナカイハンバーグ　いちご組：オレンジゼリー トマトサラダ クリームシチュー	牛乳 デコレーションケーキ いちご組：★プリンタルト	ロールパン、じゃがいも、パン粉、小麦粉、バター、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、★ウインナー、焼きのり	トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶	牛乳
25	水	ごはん　みそ汁 ぶりの照り焼き　バナナ トマト 筑前煮	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、さといも、いちごジャム・低糖度、砂糖	牛乳、ぶり、鶏もも肉、みそ、油揚げ、生わかめ	バナナ、トマト、はくさい、板こんにゃく、にんじん、たけのこ、しいたけ、グリンピース	牛乳
26	木	カレー南蛮 青のりポテトビーンズ フルーツヨーグルト	牛乳 さつまいも蒸しパン	ゆでうどん、じゃがいも、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、だいず水煮、★なると、油揚げ、あおのり	たまねぎ、バナナ、みかん缶、にんじん、もも缶、ねぎ、しいたけ、葉ねぎ	カルシン
27	金	炊き込みごはん　りんごゼリー 鱈フライ ブロッコリーとコーンのサラダ すまし汁	牛乳 ★メイプルマフィン	米、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油	牛乳、たら、鶏もも肉、◎卵、★なると、油揚げ	ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、しいたけ、コーン缶	牛乳
28	土	すき焼き風どんぶり みそ汁 バナナ	ジョア　みかん ドーナッツ	米、砂糖、焼ふ	豚肉、焼き豆腐、みそ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、こまつな、にんじん、しいたけ	牛乳

献立は、発注・仕入れ状況により変更となる場合もあります。ご了承ください。
お楽しみ献立はぶどう組の希望を入れました！
もも組は今月から幼児と同じホイップクリームがのったケーキとチョコレートを食べますのでご了承ください。

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）				
	エネルギー	604 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	21.0 g	カルシウム	224 mg
	脂質	18.6 g	ビタミンC	32 mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	3.8 g