

# 12月献立予定表

2021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)			10時おやつ		
				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			
1	水	ごはん 焼塩鮭 トマト 筑前煮	みそ汁 バナナ	牛乳 あげぼん(きな粉)	米、さといも、ロールパン、砂糖、油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、きな粉、生わかめ	バナナ、トマト、れんこん、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、グリーンピース	牛乳	
2	木	三色丼 マカロニサラダ みそ汁 りんご	牛乳 スティックパイ	米、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、◎錦糸卵、絹ごし豆腐、みそ、生わかめ	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	カルシウム		
3	金	肉みそうどん 金時煮豆 すまし汁 ヨーグルト	麦茶 のりのりおにぎり	ゆでうどん、米、砂糖、片栗粉、油	ヨーグルト、豚ひき肉、いんげんまめ(乾)、赤みそ、★なると、焼きのり	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	牛乳		
4	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース ★ミレービスケット せんべい	米、砂糖、片栗粉	◎卵、鶏もも肉、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース	牛乳		
6	月	ごはん さばのカレー焼き トマト 切干大根煮	みそ汁 みかん	牛乳 大学芋	米、さつまいも、水あめ、砂糖、油、ごま	牛乳、さば、みそ、油揚げ	みかん、トマト、だいこん、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳	
7	火	ごはん 鶏ごぼうつくね トマト ひじき煮	みそ汁 ヨーグルト	牛乳 あんぱん	米、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、ひじき	トマト、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、葉ねぎ	牛乳	
8	水	ごはん 金目鯛煮つけ ごま和え みそ汁	りんごゼリー	牛乳 ワッフル	米、砂糖、ごま	牛乳、きんめだい、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、生わかめ	ほうれんそう、いんげん、にんじん	牛乳	
9	木	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリー 野菜スープ	オレンジ	麦茶 夕焼けおにぎり	ロールパン、米、マカロニ、小麦粉、バター、★パン粉、油、ごま	鶏もも肉、牛乳、粉チーズ、しらす干し	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、コーン缶	牛乳	
10	金	チキンカレーライス コールスローサラダ バナナヨーグルト	みそ汁 みかん	ジュース せんべい 源氏パイ	米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト、鶏もも肉、チーズ	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、みかん缶、コーン缶	カルシウム	
11	土	<b>生活発表会</b>							ジュース
13	月	ごはん ぶりの照り焼き トマト スパゲティサラダ	みそ汁 みかん	牛乳 チーズ蒸しパン	米、ホットケーキ粉、★卵不使用マヨネーズ、スパゲティ、砂糖	牛乳、ぶり、チーズ、みそ、生わかめ	みかん、トマト、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳	
14	火	みそ煮込みうどん フライドポテト バナナ	みそ汁 みかん	麦茶 チャーハン	ゆでうどん、米、油	鶏もも肉、★なると、みそ、豚ひき肉、◎卵、油揚げ	バナナ、はくさい、ねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳	
15	水	☆もも組イチョンメニュー ごはん 嶋野メンチ おかああえ	すまし汁 ももゼリー	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、★パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、◎卵、絹ごし豆腐、生わかめ、かつお節	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ	牛乳	
16	木	タンメン 青のりポテトビーンズ りんご	すまし汁 ももゼリー	麦茶 こんぶおにぎり	★中華めん、米、じゃがいも、油、片栗粉	だいたい水煮、豚肉、★なると、こんぶ佃煮、あおのり	りんご、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、葉ねぎ	麦茶	

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				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		
17	金	ごはん さばのみそ煮 磯香浸し けんちん汁	みかん	牛乳 ドーナッツ	米、砂糖、ごま油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、焼きのり	みかん、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、ごぼう、にんじん、葉ねぎ、しょうが	カルシウム
18	土	中華丼 わかめスープ バナナ	みかん	ジュース せんべい ウエハース	米、片栗粉、油、ごま油	豚肉、★なると、生わかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、コーン缶	牛乳
20	月	ふりかけごはん 千草焼き 肉じゃが みそ汁	ヨーグルト	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、◎卵、絹ごし豆腐、豚肉、鶏ひき肉、★なると、みそ、油揚げ	たまねぎ、だいこん、にんじん、しらたき、ほうれんそう、グリーンピース、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
21	火	☆お楽しみ献立 五目ラーメン あおのりポテト フルーツポンチ	みかん	りんごジュース 豆腐ドーナツ	★中華めん、ホットケーキ粉、砂糖、油	絹ごし豆腐、豚肉、★なると、あおのり	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、みかん缶、にんじん、パイン缶、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
22	水	ごはん さわらのごまみそ焼き トマト 納豆和え	すまし汁 ミニゼリー	牛乳 メロンパン	米、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、みそ、生わかめ、かつお節	トマト、ほうれんそう、はくさい、にんじん、葉ねぎ	牛乳
23	木	ロールパン トナカイハンバーグ ブロッコリー ミネストローネ	オレンジ	カルピス 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、★パン粉	豚ひき肉、乳酸菌飲料、★ウインナー、焼きのり	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、セロリー、トマトピューレ	カルシウム
24	金	かぼちゃ入りかき揚げ丼 酢の物 みそ汁 ヨーグルト	りんごゼリー	牛乳 にんじんケーキ	米、小麦粉、ホットケーキ粉、砂糖、油、無塩バター、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、絹ごし豆腐、◎卵、しらす干し、みそ、油揚げ、生わかめ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、葉ねぎ、えのきたけ、しいたけ	牛乳
25	土	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	みかん	ジュース せんべい	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、グリーンピース	牛乳
27	月	麻婆豆腐丼 ブロッコリーとコーンの中中華和え 中華スープ オレンジ	みかん	牛乳 ココア蒸しパン	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、生わかめ	オレンジ、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳
28	火	キーマカレー ポテトサラダ たまごスープ バナナ	みかん	牛乳 クッキー 幼児:ウエハース	米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、だいたい水煮、◎卵、ツナ油漬	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、ピーマン	牛乳
29	水	スパゲティミートソース ポテトスープ バナナヨーグルト	みかん	ジュース せんべい	スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト、豚ひき肉、★ウインナー	たまねぎ、バナナ、にんじん、みかん缶、トマトピューレ、セロリー	牛乳

献立は、発注・仕入れにより変更となる場合があります。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！  
**14日はもちつきです。幼児はきな粉もちとのりおかかもちの試食があります♪**

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	571 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	19.7 g	カルシウム	192 mg
	脂質	16.8 g	ビタミンC	28 mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	3.6 g

◎は卵と卵を使用した加工食品です。  
★は乳・卵不使用の食品です。