


12月 献立予定表

2017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	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						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	金	ごはん みかかん ぶり焼の照り焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ粉、油	牛乳、ぶり、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、わかめ	みかん、ごぼう、だいこん、しらたき、にんじん	牛乳	18	月	ごはん れんこんハンバーグ ブロッコリー 卵スープ	牛乳 肉まん	米、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、★卵、生わかめ	みどり: 体の調子を整えるもの ブロッコリー、れんこん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳																
2	土	すき焼き風どんぶり みそ汁 チーズ バナナ	ぶどうジュース ワッフル	米、焼豆	豚肉、焼き豆腐、チーズ、みそ、わかめ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ	牛乳	19	火	★もちつき★ 乳児: 煮込みうどん バナナ ヨーグルト	幼児: のりおかかもち きなこもち 豚汁 ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	もち米、米、さといも、ゆでうどん	ヨーグルト、豚肉、みそ、きな粉、炊き込みわかめ、焼きのり、かつお節	だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、バナナ	牛乳															
4	月	三色丼 ひじきのナムル みそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 さつまいもコロック	さつまいも、小麦粉、パン粉、油、ごま油、ごま、黒ごま、米	牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、★卵、みそ、わかめ、ひじき	ほうれんそう、もやし、にんじん、葉ねぎ	牛乳	20	水	ごはん 鯖の和風フライ トマト 切干大根煮	みそ汁 バナナ	牛乳 にんじんケーキ	米、小麦粉、無塩バター、パン粉、油、ごま	牛乳、さつまいも、絹ごし豆腐、★卵、みそ、油揚げ、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、しょうが	牛乳															
5	火	ロールパン ポークビーンズ シルバーサラダ フルーツヨーグルト	麦茶 こんぶおにぎり	米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、油、バター	ヨーグルト、豚肉、大豆、こんぶ佃煮	バナナ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、きゅうり、りんご、コーン缶	カルシウム	21	木	★お楽しみ献立★ 五目ラーメン カレーポテト ブロッコリー	ジョア	ぶどうジュース パフェ いちご組: バナナスティックケーキ	生中華めん、コーンフ레이크、油、ごま油	豚肉、ホイップクリーム、なると	キャベツ、ブロッコリー、バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	牛乳															
6	水	さんまのかば焼き丼 お浸し けんちんみそ汁 りんご	牛乳 アメリカンドッグボール	米、さといも、ホットケーキ粉、油、ごま油	牛乳、さんま、絹ごし豆腐、ウインナー、みそ、かつお節	りんご、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、にんじん、葉ねぎ	牛乳	22	金	★冬至★ ごはん すき焼き風煮物(しゅんぎく) スパゲティ-サラダ	かぼちゃ汁 みかん	牛乳 ビザトースト	米、食パン、マヨネーズ、スパゲティ-	牛乳、豚肉、焼き豆腐、チーズ、みそ、ウインナー、油揚げ	みかん、たまねぎ、にんじん、だいこん、かぼちゃ、きゅうり、しらたき、ごぼう、ねぎ、しゅんぎく、しいたけ、コーン缶、ピーマン、葉ねぎ	牛乳															
7	木	カレー南蛮 ポテトサラダ みかん	牛乳 グリーン蒸しパン	ゆでうどん、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、なると、油揚げ	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しいたけ、こまつな、コーン缶、葉ねぎ	カルシウム	23	土	 <h2 style="margin: 0;">天皇誕生日</h2>																					
8	金	麻婆豆腐丼 酢の物 中華スープ バナナ	ヨーグルト飲料 せんべい 幼児: ウエハース	米、片栗粉、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、生わかめ	バナナ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳	25	月	トナカイランチ ブロッコリー ミートボールのトマト煮 クリスマスデザート	牛乳 いちごのケーキ (幼児: クッキング) いちご組: ミルクプリン	米、じゃがいも、バター、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、焼きのり	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、セロリ、いちご	牛乳																
9	土	 <h2 style="margin: 0;">生活発表会</h2>						麦茶 バナナスティックケーキ (幼児発表中に保育する子のみ)	26	火	ごはん 金目鯛煮つけ コールスローサラダ みそ汁	バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ	牛乳、きんめだい、みそ、油揚げ、チーズ、生わかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、コーン缶	牛乳														
11	月	いちご組職員イチャオシメニュー わかめごはん 鶏の唐揚げ トマト	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、はるさめ、油、片栗粉、焼豆、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、★卵、★ハム、生わかめ、炊き込みわかめ	トマト、きゅうり、にんじん、葉ねぎ	牛乳	27	水	ごはん いわしのつくね焼き ひじき煮 みそ汁	ヨーグルト	牛乳 メロンパンクッキー	米、ホットケーキ粉、小麦粉、無塩バター、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、いわし、みそ、ひじき、★卵、油揚げ	にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にら、しょうが	牛乳															
12	火	ロールパン オムレツ ブロッコリー クリームシチュー	バナナ 麦茶 カレーピラフ	ローパン、米、じゃがいも、バター、油、小麦粉	★卵、牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉	たまねぎ、バナナ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、グリーンピース	牛乳	28	木	スパゲティナポリタン クリームシチュー りんごゼリー	牛乳 ミニ食パン	スパゲティ-、じゃがいも、小麦粉、バター、油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、コーン缶	牛乳																
13	水	ごはん たららの磯辺揚げ 納豆和え 具だくさんみそ汁	オレンジ プリン せんべい	米、さといも、小麦粉、油、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、みそ、油揚げ、かつお節、あおのり	オレンジ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	カルシウム	29	金	中華丼 わかめスープ バナナヨーグルト	ぶどうジュース せんべい	米、油、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、豚肉、なると、生わかめ	はくさい、バナナ、もやし、たまねぎ、みかん缶、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん	牛乳																
14	木	クリームスパゲティ ブロッコリーとコーンのサラダ トマトスープ キウイフルーツ	牛乳 豆腐のホットケーキ	スパゲティ-、ホットケーキ粉、油、小麦粉、バター	牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、ウインナー	たまねぎ、ブロッコリー、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、コーン缶、トマトピューレ、マッシュルーム	牛乳	<p>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 お楽しみ献立の日のメニューはぶどう組さんの希望を入れました。 毎月19日は共食の日です。家族そろって食事をしましょう♪ 楽しいお正月☆生活リズムを崩さないようにしましょう!</p>																							
15	金	ぶりかけごはん おでん マカロニサラダ いちごヨーグルト	にゅうめん汁	米、マヨネーズ、マカロニ、干しとうめん	ヨーグルト、うすら卵水、さつま揚げ、ウインナー、★ちくわ、鶏ひき肉、ツナ油漬、こんぶ	だいこん、にんじん、板こんにゃく、きゅうり、葉ねぎ	牛乳	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="4" style="vertical-align: middle;">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td style="text-align: right;">532 kcal</td> <td>鉄</td> <td style="text-align: right;">2.1 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td style="text-align: right;">19.7 g</td> <td>カルシウム</td> <td style="text-align: right;">202 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td style="text-align: right;">16.2 g</td> <td>ビタミンC</td> <td style="text-align: right;">28 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td style="text-align: right;">2.2 g</td> <td>食物繊維</td> <td style="text-align: right;">3.5 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	532 kcal	鉄	2.1 mg	たんぱく質	19.7 g	カルシウム	202 mg	脂質	16.2 g	ビタミンC	28 mg	塩分	2.2 g	食物繊維	3.5 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	532 kcal	鉄	2.1 mg																											
	たんぱく質	19.7 g	カルシウム	202 mg																											
	脂質	16.2 g	ビタミンC	28 mg																											
	塩分	2.2 g	食物繊維	3.5 g																											
16	土	親子丼 みそ汁 チーズ バナナ	ヨーグルト飲料 パンキンマフィン	米	鶏もも肉、★卵、チーズ、みそ、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	<p>19日はもちつきです♪いんご組と幼児はおもちを食べます(いんご組は味見程度)ご家庭でものどにつまらせないように気をつけて食べましょう!</p>																							

19日はもちつきです♪いんご組と幼児はおもちを食べます(いんご組は味見程度)ご家庭でものどにつまらせないように気をつけて食べましょう!