

12月



今月のこんだて

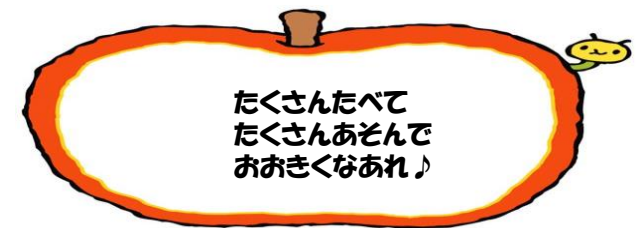


かめき保育園

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	
2	月	ごはん 焼き魚 トマト● 卵の花煮	りんごブチ 牛乳	米、油、砂糖	牛乳、鮭（塩）、 おから、かにかま ぼ、鶏ひき肉	トマト、こまつな、た まねぎ、にんじん	
3	火	かぼちゃサンド 洋風卵焼き ブロッコリー ミネストローネ	夕焼けおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃ がいも、砂糖、マ カロニ・スパゲ ティ、バター	卵、鶏ひき肉、 ベーコン、ピザ用 チーズ、生クリー ム、しらす干し、 牛乳	かぼちゃ、ブロッコ リー、にんじん、たま ねぎ、トマト、マッ シュルーム缶	
4	水	ごはん 高野豆腐煮 ささみと根菜の胡麻和え 味噌汁	あずきワッフル かし（幼のみ） 牛乳	米、砂糖、すりご ま	牛乳、鶏ささ身、 凍り豆腐、米みそ	かぶ、にんじん、れん こん、ごぼう、かぶ・ 葉、いんげん、生わか め、干ししいたけ	
5	木	ごはん 肉じゃがコロケ 切干大根煮 味噌汁	小松菜の蒸しパン 牛乳	じゃがいも、米、 ホットケーキ粉、 パン粉、小麦粉、 油、砂糖	牛乳、絹ごし豆 腐、豚ひき肉、 卵、油揚げ、米み そ	こまつな、にんじん、 キャベツ、切り干しだ いこん、しいたけ、生 わかめ、干ししいたけ	
6	金	冬のカレーライス ヨーグルト スパドレサラダ	スコーン 牛乳	米、じゃがいも、 小麦粉、サラダ用 スパゲティ、バ ター、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 生クリーム、ハム	だいこん、にんじん、 たまねぎ、カリフラ ワー、きゅうり、いち ごジャム	
7	土	イチゴジャムサンド チーズ 牛乳 バナナ	かし ジュース	生活発表会			
9	月	ごはん 鰯のかば焼き トマト にしき和え	レモンパウンドケーキ 牛乳	米、粉糖、無塩バ ター、小麦粉、グ ラニュー糖、板ご んにやく、片栗 粉、油、砂糖、ご ま	牛乳、さば、木綿 豆腐、鶏もも肉、 卵、米みそ	トマト、キャベツ、に んじん、だいこん、 きゅうり、レモン果 汁、葉ねぎ	
10	火	ごはん 豚肉と小松菜の炒め物 さつまいも（防災） わかめスープ	混ぜご飯おにぎり 麦茶	米、さつまいも、 砂糖、ごま	豚肉	たまねぎ、こまつな、 キャベツ、しめじ、にん じん、えのきたけ、しい たけ、オレンジ果汁、生 わかめ、葉ねぎ	
11	水	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ 大根のひたひた 味噌汁	りんごの気持ち 牛乳	米、ホットケーキ 粉、油、砂糖、片 栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 卵、米みそ、かつ お節	りんご、だいこん、 きゅうり、ほうれんそ う、チンゲンサイ、た まねぎ、にんじん、生 わかめ	
12	木	クリスマスバイキング ※乳児は通常給食です	クリスマスケーキ 牛乳	米、食パン、じゃ がいも、マヨネー ズ、片栗粉、油、 小麦粉、バター、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、 豚ひき肉、チー ズ、ハム	胡瓜クリームコーン缶、ブ ロッコリー、もも缶、ミック スベジタブル、バナナ、パイ ン缶、みかん缶、人参、マ ーレード、いちごジャム、 コーン缶、マッシュルーム	クッキング
13	金	ひじきご飯 五目炒り豆腐 かぼちゃの甘煮 味噌汁	おじや	米、砂糖	木綿豆腐、豚肉、 卵、なると、油揚 げ、米みそ	かぼちゃ、はくさい、 にんじん、だいこん、 葉ねぎ、生わかめ、干 ししいたけ、ひじき	
14	土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	かし ジュース	米、砂糖	ヨーグルト（無 糖）、豚肉	野菜ジュース、たまね ぎ、もも缶、バナナ、 パイナップル、みかん缶、 にんじん、しめじ	
16	月	ごはん 鰯のしょうゆ焼き 3色胡麻和え すまし汁	ふかしいも 牛乳	さつまいも、米、 ねりごま、砂糖	牛乳、さくら、ち くわ	たまねぎ、もやし、ほ うれんそう、しめじ、 にんじん、葉ねぎ	
17	火	イチゴジャムサンド シェパードパイ ブロッコリー ポトフ	のりのりおにぎり 麦茶	食パン、じゃがい も、米、バター、 小麦粉	豚ひき肉、鶏もも 肉、生クリーム、 しらす干し	たまねぎ、ブロッコ リー、キャベツ、いち ごジャム、にんじん、 ピーマン、焼きのり	
18	水	リクエストこんだて					
19	木	ごはん 手作りふりかけ おまめさんのかき揚げ 青菜の卵和え	おいもクッキー 牛乳	米、小麦粉、無塩 バター、板ごん にやく、砂糖、 油、さつまいも、 黒ごま、ごま	牛乳、木綿豆腐、だい ず水煮、鶏肉、卵、ち くわ、かまぼこ、し らす干し、さくらえび、 かつお節	こまつな、にんじん、 だいこん、いんげん、 葉ねぎ、あおのり	

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	金	炊き込みご飯 鶏肉とたまごの煮物 きゃべつのこんぶ和え 味噌汁	かりんとうトースト 牛乳	米、食パン、バ ター、砂糖、黒砂 糖	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、うず ら卵水煮缶、豚 肉、ツナ油漬缶、 米みそ	だいこん、キャベツ、 にんじん、ごぼう、な めこ、干ししいたけ、 葉ねぎ、塩こんぶ	
21	土	中華丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし ジュース	米、片栗粉	豚肉、絹ごし豆 腐、かまぼこ、米 みそ、油揚げ	野菜ジュース、バナ ナ、はくさい、もや し、にんじん、いんげ ん	冬至
23	月	ごはん 鰯の味噌まよ焼き トマト● ひじきの炒り煮	かんたんコーンパン 牛乳	米、ロールパン、 マヨネーズ、砂 糖、油	牛乳、たら、ちく わ、かにかまぼ こ、ピザ用チー ズ、米みそ、油揚 げ	りんご、トマト、コー ン缶、ほうれんそう、 にんじん、ひじき	
24	火	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ 味噌汁	ツナカレーおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、かにか まぼこ、ツナ油漬 缶、米みそ、油揚 げ	かぶ、きゅうり、にん じん、かぶ・葉、生わ かめ	クッキング
25	水	ごはん おろしハンバーグ 塩おから和え すまし汁	シュークリーム 牛乳	米、パン粉、砂 糖、焼ふ	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、卵、か つお節	はくさい、だいこん、 ほうれんそう、たまね ぎ、生わかめ、ねぎ	
26	木	サンマーメン 金時煮豆 くだものゼリー	今川焼 牛乳	生中華めん、砂 糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚肉、いん げんまめ（乾）	もやし、ねぎ、にんじ ん、こまつな	
27	金	タコライス シルバーサラダ スープ ミルクボンチ	かし ジュース	米、マヨネーズ、 はるさめ	牛乳、豚ひき肉、 卵、ハム、チー ズ	たまねぎ、トマト、 きゅうり、もも缶、バ ナナ、パイナップル、レタ ス、にんじん、みかん 缶	
28	土	鶏丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし ジュース	米、砂糖	鶏もも肉、絹ごし 豆腐、チーズ、米 みそ、油揚げ	野菜ジュース、バナ ナ、たまねぎ、もや し、にんじん、焼きの り	
30	月	休園					
31	火	大晦日	休園	らいねんも げんきに どうえん して きてね よいおとしを〜			

※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

たくさんたべて
たくさんあそんで
おおきくなあれ！1か月の平均栄養量
（乳児・おやつ含む）

エネルギー	522 kcal	鉄	2.1 mg
たんぱく質	19.4 g	カルシウム	281 mg
脂質	17.4 g	ビタミンC	28 mg
塩分	1.9 g	食物繊維	4.5 g
エネルギー	572 kcal	鉄	2.3 mg
たんぱく質	21.0 g	カルシウム	182 mg
脂質	18.4 g	ビタミンC	32 mg
塩分	2.3 g	食物繊維	5.3 g

1か月の平均栄養量
（幼児・おやつ含む）