

12月の予定献立表

鴨島中央認定こども園

12月		献 立	赤 (体を作る・血や肉になる)	黄 (体や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)	1~2歳児	おやつ	未満児	以上児
日	曜					午前のおやつ		エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質
1	月	ごはん 餃子 パンサンサー わかめスープ みかん	餃子 ハム 錦糸卵 わかめ 豆腐 小豆 卵 ヨーグルト 低脂肪乳	米 砂糖 みりん しょうゆ ごま ごま油 中華スープの素 はるさめ ホットケーキミックス マーガリン ゆず	にんじん こまつな 乾しいたけ えのき たまねぎ 青ねぎ みかん ゆず	せんべい 牛乳	乳飲料(低脂肪) ゆずと小豆のケーキ	497Kcal 15.5g	614Kcal 17.7g
2	火	ごはん ハッシュドポーク 粉ふきいも スペゲティーサラダ バナナ	豚肉 シーチキン 大豆 低脂肪乳	米 小麦粉 バター 食塩 コンソメ じゃがいも スパゲティー マヨネーズ ホットケーキミックス ごま 油	たまねぎ にんじん まいだけ しめじ こまつな バナナ	ピスケット 牛乳	乳飲料(低脂肪) 大豆とごまの ソフトタッキー	485Kcal 17.6g	593Kcal 20.9g
3	水	ごはん 鮭の香味焼き だいこんのそぼろ煮 野菜の昆布和え ヤクルト	鮭 豚挽肉 塩昆布 豚肉 牛乳	米 塩こうじ みりん オリーブ油 砂糖 しょうゆ ごま ごま油 うどん みそ ヤクルト	しょうが だいこん にんじん きやべつ こまつな かぼちゃ まいだけ えのき 青ねぎ	ヨーグルト	牛乳 味噌煮込みうどん	440Kcal 20.4g	565Kcal 25.0g
4	木	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 金時煮豆 フレンチサラダ 味噌汁 みかん	鶏肉 金時豆 油揚げ 卵 牛乳	米 パン粉 オリーブ油 カレー粉 食塩 砂糖 みりん 醋 しょうゆ みそ さといも マヨネーズ 食パン	しょうが ににく たまねぎ にんじん きゅうり きやべつ りんご だいこん 青ねぎ みかん	ピスケット 牛乳	牛乳 サンドイッチ	513Kcal 21.3g	632Kcal 26.2g
5	金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨の酢の物 けんちん汁 バナナ	鮭 ハム ひじき 鶏肉 豆腐 油揚げ ヨーグルト 錦糸卵 低脂肪乳	米 みそ 砂糖 みりん マヨネーズ はるさめ ごま油 醋 しょうゆ ごま 食塩 ホットケーキミックス バター	きやべつ たまねぎ にんじん しめじ コーン きゅうり だいこん 青ねぎ レモン果汁 みかん バナナ	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) オレンジケーキ	474Kcal 19.6g	614Kcal 23.9g
6	土	パン ミートソーススペゲティー 粉ふきいも サラダ バナナ	合挽肉 牛乳	ロールパン スペゲティー コンソメ ケチャップ じゃがいも 食塩 マヨネーズ ウエハース	たまねぎ にんじん プロッコリー コーン バナナ	ピスケット 牛乳	牛乳 ウエハース	461Kcal 20.2g	559kcal 24.6g
8	月	ごはん お好み焼き風ミートローフ かぼちゃサラダ たまごスープ みかん	豚挽肉 豆腐 卵 あおのり ハム きな粉 牛乳	米 パン粉 食塩 マヨネーズ 片栗粉 中華スープの素 マカロニ 砂糖 ソース	たまねぎ にんじん きやべつ 青ねぎ しうが かぼちゃ きゅうり したけ みかん	ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	454Kcal 19.4g	584Kcal 23.7g
9	火	ごはん ふくさ卵 カレー焼きそば 野菜のひじき和え みかん	卵 豚挽肉 豆腐 豚肉 ちくわ ひじき 牛乳	米 油 砂糖 しょうゆ みりん スペゲティー カレールウ ごま マヨネーズ ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん 青ねぎ きやべつ しめじ みかん	ヨーグルト	牛乳 キャロット蒸しパン	487Kcal 18.4g	612kcal 22.4g
10	水	パン 鮭とほうれん草のシチュー スイートジャーマンポテト ゆで卵 添え野菜 ゼリー	鮭 ウインナー 卵 牛乳	食パン ホワイトシチュールウ 油 さといも 食塩 もち米 米 ごま みそ 砂糖 みりん	ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ プロッコリー	コーンフレーク 牛乳	牛乳 五平餅風おにぎり	512Kcal 21.3g	635Kcal 26.2g
11	木	ごはん ちくわのさくさく焼き 牛肉とれんこんのきんぴら バナナ 高野の含め煮 白菜のゆかり和え	ちくわ 青のり 牛肉 大豆 高野豆腐 塩昆布 牛乳	米 パン粉 オリーブ油 食塩 マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま カレー粉 さつまいも 小麦粉	れんこん ごぼう にんじん ピーマン はくさい ごまつな いんげん バナナ	ヨーグルト	牛乳 おにまんじゅう	455Kcal 19.0g	587Kcal 23.0g
12	金	ごはん 鮭の西京焼き さといもの甘煮 味噌汁 きやべつとみかんのサラダ	鮭 豆腐 わかめ 牛乳	米 白みそ みりん 砂糖 さといも マヨネーズ しょうゆ 醋 みそ クラッカー	きやべつ きゅうり みかん にんじん はくさい えのき りんご レモン果汁	ピスケット 牛乳	牛乳 りんこのコンポート クラッカー	486Kcal 18.8g	550kcal 19.7g
13	土	三色ごはん じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	鶏挽肉 卵 のり 油揚げ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 油 みそ じゃがいも せんべい	にんじん たまねぎ 青ねぎ えのき	ピスケット 牛乳	牛乳 せんべい	452Kcal 19.5g	545Kcal 23.5g
15	月	ごはん 魚のかば焼き シリバーサラダ 豆腐すまし汁 パイン	魚 かにかまぼこ 豆腐 卵 きな粉 わかめ 低脂肪乳	米 片栗粉 油 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 マヨネーズ はるさめ 中華スープの素 さつまいも	きゅうり にんじん たまねぎ ごまつな しめたけ かぼちゃ パイン	ヨーグルト	牛乳 大学いち	447Kcal 16.8g	574Kcal 19.8g
16	火	ごはん すき焼き風煮 ゆで卵 ぐりごらのカステラ かぼちゃとベーコンのサラダ	豚肉 焼き豆腐 卵 ベーコン チーズ のり 牛乳	米 茅 こんにゃく 砂糖 しょうゆ みりん 食塩 マヨネーズ 食パン 小麦粉 パター	はくさい だいこん えのき 青ネギ かぼちゃ いんげん レーズン	ヨーグルト	牛乳 のりチーズトースト	466Kcal 23.2g	601Kcal 29.1g
17	水	パン さつまいもの塩バター煮 えびときのこのクリームスペゲティー ボイルワインナー ヨーグルト	えび ベーコン ウインナー 豆腐 豚挽肉 ヨーグルト 牛乳	食パン さつまいも バター 砂糖 スペゲティー 小麦粉 コンソメ 食塩 オリーブ油 米 みそ	まいだけ しめじ たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう みかん はくさい だいこん	ピスケット 牛乳	牛乳 みぞおじや	482Kcal 18.9g	589kcal 22.7g
18	木	ごはん 鮭のゆずみぞ焼き 大学かぼちゃ 柿なます 豆腐のすまし汁	鮭 豆腐 わかめ 小豆 牛乳	米 みそ みりん 砂糖 しょうゆ ごま 醋 食塩 食パン マーガリン	しょうが しめたけ しめじ ゆず かぼちゃ だいこん ごまつな かき	ヨーグルト	牛乳 あんトースト	445Kcal 18.1g	572Kcal 21.7g
19	金	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ 白菜の味噌汁 みかん	鶏肉 ハム 豆腐 卵 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 しょうゆ 油 じゃがいも 食塩 マヨネーズ みそ 食パン パター	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり 青ネギ しうが ににく えのき みかん	ピスケット 牛乳	牛乳 フレンチトースト	491Kcal 20.1g	605Kcal 24.4g
22	月	ごはん 魚のレモン焼き ミートベンネ 青菜の塩昆布和え バナナ	鮭 合挽肉 塩昆布 牛乳	米 しょうゆ オリーブ油 ベンネ ケチャップ ソース ごま油 せんべい ブリノ ヤクルト	レモン しうが たまねぎ にんじん ビーマン しめじ かぼちゃ きやべつ ごまつな バナナ	ヨーグルト	牛乳 スイートパンブキン	441Kcal 18.5g	565Kcal 22.3g
23	火	くお誕生会>クリスマスランチ チキンライス モミの木チキン ポタージュスープ クリスマスゼリー	鶏肉 ウインナー 牛乳	米 ケチャップ コンソメ 油 食塩 じゃがいも ロールケーキ ホップクリーム	たまねぎ にんじん グリンピース みかん 黄桃	ピスケット 牛乳	牛乳 お誕生ケーキ	534Kcal 22.1g	664kcal 27.2g
24	水	ごはん ポークチャップ 高野豆腐の卵とじ きやべつの甘酢和え パイン	豚肉 高野豆腐 ちくわ 卵 油揚げ ひじき 牛乳	米 ケチャップ 油 砂糖 しょうゆ みりん ごま コーンフレーク	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ ごまつな 乾しいたけ きやべつ コーン もやし パイン	せんべい 牛乳	牛乳 フルーツコーンフレーク	477Kcal 22.0g	572Kcal 24.4g
25	木	カレーライス スペゲティーサラダ バナナ	牛肉 シーチキン 低脂肪乳	米 カレールウ じゃがいも マヨネーズ スペゲティー 食塩 ホットケーキミックス ピュアココア	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり バナナ	ヨーグルト	牛乳 ココア蒸しパン	504Kcal 14.6g	624kcal 16.5g
26	金	ごはん 鮭の西京焼き 肉じゃが さつぱりきやべつ ふしめん汁	鮭 豚肉 牛乳	米 白みそ みりん 砂糖 マヨネーズ じゃがいも ふしめん 食塩 醋 しうが せんべい	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ だいこん 青ネギ きやべつ パイン	ヨーグルト	牛乳 お菓子盛り合わせ	483Kcal 18.4g	627kcal 22.2g
27	土	パン 炊き合わせ えびクリームスパゲティー サラダ バナナ	えび 厚揚げ 牛乳	パン スパゲティー 油 コンソメ しうが 砂糖 マヨネーズ ホワイトルウ せんべい	たまねぎ にんじん しめじ だいこん プロッコリー コーン バナナ	ピスケット 牛乳	牛乳 ピスケット	476Kcal 17.7g	580kcal 20.9g

※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれません、ご了承ください。

