

# 12月の予定献立表

鴨島中央認定こども園

12月	日	曜	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
							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 パンサンスー わかめスープ みかん	餃子 ハム 錦糸卵 わかめ 豆腐 小豆 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	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 スパゲティーサラダ 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 まいたけ しめじ こまつな バナナ	ビスケット 牛乳	乳飲料（低脂肪） 大豆とごまの ソフトクッキー	485Kcal 17.6g	593Kcal 20.9g
3	水		ごはん 鮭の香味焼き だいごんのそぼろ煮 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 だいごん にんじん きゃべつ こまつな かぼちゃ まいたけ 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 酢 しょうゆ みそ さといも マヨネーズ 食パン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ りんご だいごん 青ねぎ みかん	ビスケット 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 酢 しょうゆ ごま 食塩 ホットケーキミックス バター	きゃべつ たまねぎ にんじん しめじ コーン きゅうり だいごん 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 ミートソーススパゲティー 粉ふきいも サラダ バナナ	合挽肉 牛乳	ロールパン スパゲティー 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 ブロッコリー コーン バナナ	ビスケット 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 きゃべつ 青ねぎ しょうが かぼちゃ きゅうり しいたけ 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 スパゲティー カレールー 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 きゃべつ 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ク 油 さつまいも 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 ブロッコリー	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 牛肉とれんごんのきんぴら 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	れんごん ごぼう にんじん ビーマン はくさい こまつな 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 きゃ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 酢 みそ クックアー	きゃべつ 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	ビスケット 牛乳	牛乳 りんごのコンポート 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	ビスケット 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 シルバーサラダ 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 こまつな しいたけ かぼちゃ パイン	ヨーグルト	牛乳 大学いも	447Kcal 16.8g	574Kcal 19.8g
16	火		ごはん すき焼き風煮 ゆで卵 ぐりとぐらのカステラ 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 麩 ごんにゃく 砂糖 しょうゆ みりん 食塩 マヨネーズ 食パン 小麦粉 バター	はくさい だいごん 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パゲティー ポイルウインナー 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 スパゲティー 小麦粉 コンソメ 食塩 オリーブ油 米 みそ	まいたけ 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 だいごん	ビスケット 牛乳	牛乳 みそおじや	482Kcal 18.9g	589kcal 22.7g
18	木		ごはん 鮭のゆずみそ焼き 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 酢 食塩 食パン マーガリン	しょうが しいたけ しめじ ゆず かぼちゃ だいごん こまつな 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 バター	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり 青ネギ しょうが にんにく えのき みかん	ビスケット 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 ペンネ ケチャップ ソース ごま油 せんべい プリン ヤクルト	レモン しょうが たまねぎ にんじん ビーマン しめじ かぼちゃ きゃべつ こまつな バナナ	ヨーグルト	<冬至> 牛乳 スイートパンペンキン	441Kcal 18.5g	565Kcal 22.3g
23	火		<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 ホイップクリーム	たまねぎ にんじん グリンピース ビーマン しめじ ブロッコリー みかん 黄桃	ビスケット 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 きゃべつと甘酢和え 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 こまつな 乾しいたけ きゃべつ 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 スパゲティーサラダ バナナ	牛肉 シーチキン 低脂肪乳	米 カレールー じゃがいも マヨネーズ スパゲティー 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	コーンフレーク 牛乳	乳飲料（低脂肪） 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 さつぱりきゃべつ ぶしめん汁	鮭 豚肉 牛乳	米 白みそ みりん 砂糖 マヨネーズ じゃがいも ぶしめん 食塩 酢 しょうゆ せんべい	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ だいごん 青ネギ きゃべつ 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 しょうゆ 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 だいごん ブロッコリー コーン バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 ビスケット	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が、ご了承ください。

