

12月給食献立予定表「幼児食」

12月食育目標 ～食器の正しい使い方を覚えよう～

鴨島ひかり乳幼児保育園

※都合により献立を変更することがあります。

2023年12月

日	曜	行事予定	おやつ	献立	材料名	おやつ	エネルギー
			9:00			15:00	タンパク質
1	金		ビスケット 牛乳	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 小松菜のツナ和え 味噌汁 りんご	米 鶏もも肉 大根 小松菜 人参 ツナ缶 豆腐 えのき わかめ ねぎ	さつま芋おにぎり 牛乳	463kcal 16.9g
2	土		ヨーグルト 牛乳	ご飯 焼きそば 白菜の和え物 味噌汁 パナナ	米 豚もも肉 蒸し中華麺 きゃべつ 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 人参 おつゆ麩 ねぎ	いちごスティック 牛乳	432kcal 18.5g
3	日						
4	月		ヨーグルト	ご飯 魚のムニエル じゃが芋の煮物 味噌汁 みかん	米 鮭 小麦粉 バター じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草 油揚げ しめじ	マドレーヌ 牛乳	504kcal 19.1g
5	火		バナナ 牛乳	ご飯 ポークビーンズ 小松菜の和え物 味噌汁 りんご	米 豚もも肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 大豆(煮) ケチャップ トマトホール缶 小松菜 人参 コーン缶 おつゆ麩 わかめ ねぎ	しらすおにぎり 牛乳	451kcal 17.7g
6	水	園開放	ヨーグルト	ご飯 幽庵焼き ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	米 鯖 ゆず ひじき 人参 木綿豆腐 生しいたけ きゃべつ 玉ねぎ 人参 ねぎ	食パン かぼちゃのポタージュ	422kcal 19.3g
7	木	クリスマス祝会 ひよこ	バナナ 牛乳	ご飯 ちくわのおろし揚げ ブロッコリーの和え物 味噌汁 みかん	米 合挽ミンチ ちくわ 木綿豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 生姜 卵 ブロッコリー 人参 チンゲン菜 えのき	りんごゼリー、せんべい 牛乳	480kcal 16.0g
8	金	クリスマス祝会 りす	ビスケット 牛乳	野菜あんかけご飯 かぼちゃのチーズ焼き りんご	米 豚もも肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 干しいたけ かぼちゃ チーズ ケチャップ	にゅう麺 牛乳	449kcal 17.3g
9	土	クリスマス祝会 うさぎ・きりん	バナナ 牛乳	他人丼 白菜の和え物 味噌汁 りんご	米 牛肉 卵 玉ねぎ ねぎ 白菜 人参 絹豆腐 ほうれん草	スイートポテト 牛乳	485kcal 20.8g
10	日						
11	月		ヨーグルト	ご飯 豚肉の玉ねぎおろし焼き さつまいもサラダ 味噌汁 りんご	米 豚もも肉 玉ねぎ さつま芋 人参 きゅうり マヨネーズ 絹豆腐 白菜 人参	小松菜の蒸しパン 牛乳	518kcal 17.4g
12	火		バナナ 牛乳	ご飯 魚の味噌煮 ひじきサラダ すまし汁 オレンジ	米 鯖 味噌 ひじき 人参 わかめ きゅうり コーン缶 小松菜 えのき 油揚げ	バナナスティック 牛乳	431kcal 16.2g
13	水	身体計測	ヨーグルト	ご飯 厚揚げのきのこあんかけ ほうれん草ソテー 味噌汁 オレンジ	米 厚揚げ 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ 生しいたけ ほうれん草 コーン缶 玉ねぎ じゃが芋 人参 ねぎ	ふりかけおにぎり 牛乳	455kcal 18.6g
14	木		バナナ 牛乳	お魚3色ご飯 切干大根の煮物 味噌汁 みかん	米 鮭 しらす 味付け刻み海苔 切干大根 人参 ちくわ 生しいたけ きゃべつ かぼちゃ	きな粉サンド 牛乳	463kcal 22.8g
15	金	誕生会 避難訓練	ビスケット 牛乳	【誕生会】ご飯 ツリー型ミートローフ ほうれん草の海苔和え 人参の甘煮 豆乳味噌汁 りんご	米 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 コーン缶 生しいたけ ほうれん草 人参 焼き海苔 人参 さつま芋 玉ねぎ 白菜 ねぎ	誕生ケーキ 牛乳	504kcal 17.9g
16	土		ヨーグルト 牛乳	マーボー丼 きゃべつの和え物 すまし汁 パナナ	米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 木綿豆腐 味噌 きゃべつ 人参 わかめ じゃが芋 ねぎ	煮込みうどん 牛乳	451kcal 16.5g
17	日						
18	月		ヨーグルト	ご飯 鶏の甘酢あんかけ 大根の煮物 味噌汁 オレンジ	米 鶏もも肉 レンコン 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ 大根 人参 絹豆腐 わかめ ねぎ	ハムと青菜のケーキサレ 牛乳	458kcal 17.7g
19	火	合同礼拝	バナナ 牛乳	カレーライス ツナサラダ みかん	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールー ツナ缶 きゅうり わかめ ひじき 人参	豆乳プリン、せんべい 牛乳	495kcal 15.2g
20	水	遊びに 来ませんか	ヨーグルト	ご飯 豚肉の生姜煮 春雨サラダ 味噌汁 りんご	米 豚もも肉 生姜 春雨 人参 きゅうり ひじき じゃが芋 きゃべつ ねぎ	もちもちパン 牛乳	422kcal 16.8g
21	木		バナナ 牛乳	ご飯 高野豆腐の卵とじ 白菜の甘酢和え 味噌汁 みか ん	米 高野豆腐 玉ねぎ 人参 干しいたけ 卵 白菜 人参 きゅうり 水菜 かぼちゃ	鮭おにぎり 牛乳	446kcal 18.0g
22	金		ビスケット 牛乳	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 味噌汁 り んご	米 白身魚 玉ねぎ しめじ ピーマン 人参 マヨネーズ かぼちゃ 小松菜 かぶ	さつま芋とりんごの茶巾 牛乳	462kcal 15.6g
23	土		バナナ 牛乳	ご飯 煮込みうどん ほうれん草の和え物 りんご	米 豚もも肉 白菜 人参 生しいたけ うどん ほうれん草 人参	おにぎり 牛乳	413kcal 14.5g
24	日						
25	月		ヨーグルト	ご飯 魚の照り焼き 大根のフレンチドレッシング和え オレンジ 味噌汁	米 鯖 大根 人参 きゅうり 小松菜 かぼちゃ えのき	りんごの蒸しケーキ 牛乳	460kcal 15.9g
26	火		バナナ 牛乳	ご飯 クリームシチュー ブロッコリーのツナ和え みかん	米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 しめじ さつま芋 ブロッコリー 人参 ツナ缶	マカロニきな粉 牛乳	486kcal 17.7g
27	水		ヨーグルト	ご飯 白身魚の天ぷら 里芋の煮物 味噌汁 パナナ	米 鯛 小麦粉 卵 油 青のり 里芋 人参 生しいたけ きゃべつ 玉ねぎ 油揚げ	コーンフレーク 牛乳	484kcal 18.2g
28	木		バナナ 牛乳	ご飯 あんかけ焼きそば トマトサラダ りんご	米 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ チンゲン菜 生しいたけ トマト ひじき きゅうり わかめ	こんぶのおにぎり 牛乳	447kcal 17.6g